साम–उःप्मा मुन्धुम



आत्मा, उपचार र उपनिवेशविरोधी चिन्तनको एक आदिवासी दर्शन

डा. नवराज सुब्बा

साम उःप्मा मुन्धुमः

आत्मा, उपचार र उपनिवेशविरोधी चिन्तनको एक आदिवासी दर्शन

|

डा. नवराज सुब्बा

|

HAMRO iDEA
Implimenting ideas...

प्रतिलिपि अधिकार

साम उःप्मा मुन्धुमः आत्मा, उपचार र उपनिवेशविरोधी चिन्तनको एक आदिवासी दर्शन

लेखकः **डा. नवराज सुब्बा**

संस्करणः प्रथम (२०८२)
ISBN: 9789937-9810-8-8
प्रकाशकः हाम्रो आइडिया, विराटनगर, नेपाल।
आवरण फोटो साभार-, क्याम्भा डटकम

प्रस्तावना

प्रस्तुत *साम-उ:प्मा मुन्धुम* नेपालका किरात लिम्बू समुदायको सांस्कृतिक र आध्यात्मिक परम्परामा जरा गाडिएको मौलिक आदिवासी ज्ञान र उपचारको ढाँचा हो। यो एक समग्र, अनुभवजन्य र दार्शनिक प्रणाली हो, जसको केन्द्रमा आत्मा (*साम),* आत्मा/सातो बोलाउने अनुष्ठान (*उ:प्मा),* र मौखिक ज्ञान (*मुन्धुम)* को पारस्परिक सम्बन्ध अवस्थित छ। शताब्दीयौँदेखि जीवित अनुभव, अनुष्ठान, मन्त्रपाठ र पुस्तान्तरणमार्फत विकास भएको यो दर्शन केवल सांस्कृतिक आख्यान होइन; यो अस्तित्व, चेतना, पीडा र उपचार बुझ्ने एक समग्र प्रणाली हो।

यो पुस्तक लेखनको प्रेरणा एक गहिरो आवश्यकताबाट भएको हो। परम्परागत ज्ञान, विश्वास र विचारलाई जोगाउने, स्पष्ट गर्ने र बाँड्ने नै यो लेखाइको उद्देश्य हो। किनभने यो अभ्यास वा ज्ञान मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा विश्वमा कमै चर्चा हुन्छ। त्यसैले मैले यस विषयलाई लेखमार्फत उजागर गर्न खोजेको हुँ। जनस्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, साहित्य र संस्कृतिका क्षेत्रमा काम गर्दा लेखकले देखेँ—पश्चिमी मनोचिकित्सा प्रणालीले आदिवासी समुदायमा देखिने भावनात्मक र आध्यात्मिक मनोसंकटहरू, विशेषतः 'सातो हराउने' र 'सातो बोलाउने' अवस्थालाई न त बुझ्न सक्छ न सम्बोधन गर्न। यही मौनताको खाली ठाउँबाट यस दर्शनको रूपरेखा सिर्जना गरिएको हो।

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन को मान्यता अनुसार मानिस शरीर, आत्मा र सम्बन्धहरूको एक अविभाज्य त्रिकोण हो। जब कुनै कारण—जस्तै आघात, भय, आध्यात्मिक अवरोध वा सामाजिक आघातका कारण—आत्मा (*साम)* हराउँछ, व्यक्ति मानसिक र आध्यात्मिक असन्तुलनको शिकार हुन्छ। उपचार त्यसपछि केवल औषधि वा परामर्श होइन; बरु आत्मा, व्यक्ति, समुदाय र ब्रह्माण्डबीच

पुनः सम्बन्ध स्थापना गर्नु आवश्यक हुन्छ। यही कार्य *उ:प्मा*—सातो बोलाउने अनुष्ठान—मार्फत् सम्पन्न हुन्छ। यी अनुष्ठानहरू केवल सांस्कृतिक अभ्यास होइनन्; तिनीहरू आध्यात्मिक उपचार प्रविधिहरू हुन्, जो ब्रह्माण्डशास्त्र र जीवित दर्शनमा गहिरो रूपमा निहित छन्।

मौखिक ज्ञानको भण्डार *मुन्धुम* नै यस दर्शनको आधारस्तम्भ हो। यही मुन्धुममार्फत पूर्वजहरूको ज्ञान मन्त्र, कथा, मिथक र अनुष्ठानिक आख्यानमार्फत हस्तान्तरण हुन्छ। मुन्धुम नै सांस्कृतिक स्मृति, नैतिक शिक्षा र उपचार अभ्यासहरूको जीवित भण्डार हो। यो पुस्तकले मुन्धुमलाई केवल परम्परा होइन, एक यस्ता ज्ञान प्रणालीका रूपमा प्रस्तुत गर्छ जुन वैज्ञानिक र दार्शनिक ज्ञानका प्रमुख मान्यताहरूलाई चुनौती दिन सक्षम छ।

पुस्तकका अध्यायहरूमा *साम-उ:प्मा* विश्वदृष्टिकोणलाई एक शैक्षिक संरचनामा व्यवस्थित गर्ने प्रयास गरिएको छ। यसको मौलिकताको सम्मान गर्दै र वैश्विक पाठकका लागि बुझ्न सकिने ढाँचामा दर्शनलाई ब्याख्या र प्रस्तुत गरिएको छ। पुस्तकको प्रारम्भ किरात जातिको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक पृष्ठभूमिको अवलोकनबाट हुन्छ, विशेषतः लिम्बू समुदाय सन्दर्भमा, र मुन्धुम कसरी सांस्कृतिक, दार्शनिक र उपचारात्मक मार्गनिर्देशकको रूपमा कार्य गर्छ भन्ने विश्लेषण प्रस्तुत गरिएको छ।

मुख्य अध्यायहरूमा *साम*, *उ:प्मा*, र *मुन्धुम* को प्रतीकात्मक र उपचारात्मक भूमिकाहरूको अन्वेषण गरिएको छ, जसले कसरी यी अवधारणाहरू एक आपसमा गाँसिएर सिङ्गो जीवन दृष्टिकोण निर्माण गर्छन् भन्ने देखाउँछ। शरीर र आत्माबीचको संवादसम्बन्धी एउटा छुट्टै अध्याय पनि समावेश गरिएको छ—यो दृष्टिकोण आधुनिक मनोविज्ञानमा अक्सर अनुपस्थित भए तापनि किरात दर्शनमा गहिरो रूपमा जरा गाडिएको अवस्थामा छ। यहाँ शरीरलाई केवल आत्माको वासस्थान नभई संवाद गर्ने साझेदारको रूपमा हेर्ने गरिन्छ, जसको

पीडाले प्रायः आत्मिक असन्तुलनको सङ्केत र निवारणको अवसर निर्माण गरिदिन्छ।

पुस्तकको एक मुख्य योगदान *साम-उ:प्मा* सिद्धान्त र आधुनिक मनोवैज्ञानिक ढाँचाहरूबीचको तुलनात्मक विश्लेषण हो। केस अध्ययनहरूद्वारा आत्मा हराउने अनुभव र डिसोसिएटिभ डिसअर्डर, ट्रमा प्रतिक्रिया, र शोक अवस्थाजस्ता क्लिनिकल अवस्थाहरूबीच समानता देखाइएको छ। यी तुलनाहरू आदिवासी ज्ञानलाई पश्चिमेली वर्गीकरणमा गाभ्नलाई नभएर; बरु उपचार र व्याख्याको उपनिवेशविरोधी दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्नका लागि गरिएको हो।

अर्को पक्षमा, पुस्तकले *साम-उ:प्मा* सिद्धान्तमा आधारित एक उपचार मोडेलको रूपरेखा पनि प्रस्तुत गर्छ। यसमा सांस्कृतिक सन्दर्भमा आधारित मूल्याङ्कन, अनुष्ठानिक उपचार, कथा पुनर्संरचना र सामुदायिक सहभागिता समावेश छन्। मोडेल समग्रमा, सहभागीतामूलक, सांस्कृतिक तथा आध्यात्मिक छ—लक्षण दबाउने भन्दा सन्तुलन पुनःस्थापनामा केन्द्रित छ। यसले जैविक चिकित्सा मोडेलको सीमालाई चुनौती दिन्छ र सम्बन्धपरक नैतिकता, पारिस्थितिक चेतना र आध्यात्मिक एकीकरणमा जोड दिन्छ।

पुस्तकको अन्त्यतिर, दर्शनको समग्र समायोजन तथा विश्लेषण प्रस्तुत गरिएको छ। *साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन* केवल आदिवासी ज्ञानको योगदान होइन; यो एक यस्तो सन्देश हो, जुन विश्वव्यापी मानसिक स्वास्थ्य संकट, आध्यात्मिक विच्छेदन र सांस्कृतिक विखण्डनको सन्दर्भमा अत्यन्त सान्दर्भिक छ। यसले हेरचाह, समग्रता र जीवनको अर्थ पुनः परिभाषित गर्नका लागि एक आदिवासी दृष्टिकोण प्रदान गर्छ। यसले यो विश्वास दिलाउँछ कि सत्य केवल तथ्यमा होइन, तर सम्बन्ध, कथा, अनुष्ठान र अनुभवमा पनि पाइन्छ।

यो पुस्तक लेख्नु लेखकको व्यक्तिगत, आध्यात्मिक र शैक्षिक यात्राको परिणाम हो। यो कृति सांस्कृतिक संरक्षण, दार्शनिक नवप्रस्तावना र बौद्धिक उपनिवेशविरोधको एउटा महत्वपूर्ण प्रयास हो। लेखकको विश्वास छ कि यस कामले किरात लिम्बू समुदाय मात्र होइन, समग्र मानव समुदाय, विद्वान्, चिकित्सक र आध्यात्मिक खोजमा रहेका पाठकहरूलाई पनि समग्र, अर्थपूर्ण र सम्बन्धपरक जीवन दृष्टिकोण खोज्न सहयोग पुऱ्याउनेछ।

लेखक डा. सुब्बाले यो पुस्तक लिम्बू समुदायका ती सबै बौद्धिक तथा आध्यात्मिक स्रष्टा, उपचारक, कथावाचक र पूर्वजहरूलाई समर्पित गर्नुभएको छ, जसले मुन्धुम परम्परालाई जीवित राख्न महत्वपूर्ण योगदान दिनुभयो। उहाँले ती शिक्षक, समुदाय र पाठकप्रति आभार व्यक्त गर्नुभएको छ, जसले आत्माको मौन स्वरलाई सुन्ने आँट र संवेदना देखाएका छन्।

लेखकीय टिप्पणी

यस कृतिको लेखन मेरो व्यक्तिगत खोज, सांस्कृतिक चिन्तन, र पेशागत यात्राको सङ्गम हो। मैले जनस्वास्थ्य, साहित्य, मनोविज्ञान, संस्कृति र मानवशास्त्रका क्षेत्रमा लामो समय काम गर्दा आत्मा, मानसिक स्वास्थ्य, साहित्य एवम् संस्कृतिको गहिरो सम्बन्धलाई बारम्बार अनुभव गरेँ। मानिसको दुःख केवल मस्तिष्कको समस्या होइन—त्यो उसको अस्तित्व, विश्वास, स्मृति, र सम्बन्धहरूसँगको विच्छेद हो। यही अनुभूतिले मेरो चेतनामा *साम-उ:प्मा मुन्धुम* दर्शनको बीउ रोपेको हो।

किरात लिम्बू समुदायको मुन्धुम, जसमा म जीवनभरिको आत्मीयता र प्रेरणा पाउँछु, केवल पुरातन धार्मिक अथवा सांस्कृतिक दस्तावेज होइन—त्यो एक गहिरो दार्शनिक र उपचारात्मक प्रणाली हो। तर दुःखको कुरा, यस्तो मौलिक दर्शन अझै पनि शैक्षिक, चिकित्सकीय र वैश्विक बहसको केन्द्रमा आउन सकेको छैन। यही कारणले मैले यो दर्शनलाई दस्तावेजीकरण गर्ने, संरचना दिने, र अन्तर्राष्ट्रिय बौद्धिक मञ्चमा प्रस्तुत गर्ने साहसिक प्रयास गरेको हुँ।

साम (आत्मा), उ:प्मा (सातो बोलाउने), र मुन्धुम (मौखिक दर्शन/ज्ञान)—यी अवधारणाहरूले मानिसको मानसिक, शारीरिक र आध्यात्मिक पक्षबीचको सम्बन्धको सन्तुलनमा आधारित उपचार पद्धतिमा गहिरो योगदान दिन सक्छन् भन्ने कुरा मैले विभिन्न अनुभव, अनुष्ठान, अन्तर्वार्ता र अध्ययनमा पाएँ। यी विचारहरू केवल परम्परागत दर्शनको अंश मात्र होइनन्, तिनीहरू आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य प्रणालीका पूरक र सुधारक बन्न सक्छन्।

लेखकका रूपमा मैले एकैपटक अन्वेषक, प्रेक्षक, सहभागी र चिन्तकको भूमिकाका रूपमा यो यात्रा गरेँ। मैले सीमित अनुसन्धानात्मक ढाँचामा अडिन चाहिनँ; किनभने साम-उःप्मा दर्शन स्वयम् सीमाभन्दा परको, अनुशासनहरूमाझ सञ्जाल बुनिरहेको ज्ञान प्रणाली हो। यो मानव चेतना, संस्कृति, उपचार, र सम्बन्धको पुनःसम्झना हो।

लेखनको क्रममा मैले सांस्कृतिक भावनाहरू, वैज्ञानिक तर्क, र दार्शनिक स्पष्टतालाई एउटै धारामा समेट्नुपर्ने चुनौति सामना गरेँ। तर म विश्वस्त छु—जब दर्शन हृदयबाट आउँछ, त्यो केवल सैद्धान्तिक रहँदैन; त्यो अनुभूतिजन्य, उपचारात्मक र जीवन्त हुन्छ। यही जीवन्तताको रूप हो “साम-उःप्मा मुन्धुम” दर्शन।

म यस कृतिलाई आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य उपचारमा उपनिवेशकालीन एकाधिकारको चुनौती दिने, बहु-सांस्कृतिक ज्ञानको स्वीकार्यता बढाउने, र स्थानीय उपचार परम्पराको पुनःस्थापना गर्ने साधनका रूपमा अघि सार्दछु। यदि यो दर्शनले एक जनालाई पनि आत्मासँग पुनःसम्बन्ध स्थापित गर्न सघायो भने, मेरो प्रयास सार्थक हुने छ।

म यो पनि स्वीकार्छु कि साम-उःप्मा दर्शन कुनै एक निश्चित धर्म, जाति वा भूगोलको मात्रै सम्पत्ति होइन। यो दर्शन विश्व मानवताको साझा चिन्तन हो, जुन संवाद, सम्बन्धले शान्तिको बाटो देखाउँछ। यो हामीलाई स्मरण गराउँछ—हामी केवल विचार वा शरीर मात्र होइनौं; हामी आत्मा हौं—जुन संसार, समाज र ब्रह्माण्डसँग जोडिएको हुन्छ।

पुस्तकको लेखन प्रक्रियामा मैले किरात लिम्बू संस्कृतिका फेदाङ्बा/मा, साम्बा, येबा/येमा र सन्देशवाहकहरूबाट पाएको मौन ज्ञानलाई लेखमार्फत अभिव्यक्त गर्ने जिम्मेवारी बोध गरेँ। मैले तिनीहरूको कथा, आवाज र दर्शनलाई शास्त्रीय र विश्वसनीय बनाउँदै

प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरेको छु। यो पुस्तक त्यही मौन ज्ञानको लेखबद्ध आवाज हो।

म यो पुस्तकलाई किरात लिम्बू समुदायका सबै ज्ञानवाहकहरू, अनुसन्धानकर्ता साथीहरू, शैक्षिक पाठकवर्ग, र अन्तरनिहित आत्माको खोजमा रहेका सम्पूर्ण मानिसहरूलाई समर्पण गर्दछु।

यस कृतिलाई पढ्दै गर्दा, पाठकहरूले आफूभित्रको चुपचाप बोल्ने आत्मासँग संवाद गर्न सकून्, अनि आफ्नै संस्कृतिमा निहित उपचार र दर्शनको शक्ति पहिचान गर्न सकून् भन्ने मेरो हार्दिक कामना छ।

डा. नवराज सुब्बा

लेखक

विषय-सूची

अध्याय १: परिचय

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनको पृष्ठभूमि—

१.१ आत्मा, ज्ञान र मानसिक समभाव

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन पूर्वी नेपालका किरात लिम्बू समुदायको मौलिक जीवनअनुभव र मौखिक परम्परामा आधारित आदिवासी दार्शनिक दृष्टिकोण हो। यस दर्शनको केन्द्रीय आधार हुन्: *साम* (आत्मा), *उ:प्मा* (आत्मा बोलाउने क्रिया वा अनुष्ठान), र *मुन्धुम* (मौखिक ज्ञान र दर्शन)। यी सबै मिलेर स्वास्थ्य, व्यक्तित्व र उपचारप्रतिको सांस्कृतिक सन्दर्भमा आधारित दृष्टिकोण प्रदान गर्छन्, जुन पश्चिमेली जैविक र मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट धेरै भिन्न छन् (Chemjong, 2003; Sagant, 1996)।

यस विश्वदृष्टिकोणमा मानसिक र भावनात्मक अशान्तिलाई आत्माको बिछोड वा आन्तरिक तत्वसँगको टुटफुटको परिणामको रूपमा बुझिन्छ। *उ:प्मा* अनुष्ठान एउटा सामुदायिक र आध्यात्मिक अभ्यास हो जसबाट हराएको आत्मालाई पुनः एकीकृत गरिन्छ र सन्तुलन पुनःस्थापित हुन्छ। यस अध्यायको उद्देश्य साम-उ:प्मा दर्शनलाई शैक्षिक, संरचित रूपमा प्रस्तुत गर्नु र मानसिक स्वास्थ्य, आदिवासी ज्ञानपद्धति, र उपनिवेशविरोधी विचारसँग यसको सम्बन्ध उजागर गर्नु हो (Smith, 2012; Kovach, 2009)।

१.२ मूल अवधारणाहरू

साम भन्नाले चेतनाको स्रोत, जीवनशक्ति वा आत्मालाई जनाउँछ, जसले व्यक्तिको आध्यात्मिक पहिचान निर्माण गर्छ। लिम्बूहरूको अस्तित्वशास्त्रअनुसार स्वास्थ्यको आधार आत्माको उपस्थिति र

सम्पूर्णतामा निर्भर हुन्छ। यदि आत्मा विचलित भयो भने व्यक्तिले भावनात्मक, मानसिक वा शारीरिक रूपमा पीडा भोग्न सक्छन् (Gone, 2013)। पश्चिमेली दृष्टिकोणअनुसार मन-शरीर द्वैतीयता वा अलग अलग अस्तित्व मान्दछ तर किरात लिम्बू मुन्धुममा साम शब्दले भावना र आत्मालाई एकीकृत रूपमा हेर्दछ।

१.२.१ उ:प्मा (आत्मा बोलाउने प्रक्रिया)

उ:प्मा एक पवित्र अनुष्ठान हो जसद्वारा व्यक्तिको आत्मासँग पुनः सम्पर्क स्थापित गरिन्छ। यसमा मन्त्र, सङ्गीत, प्रार्थना, र प्रतीकात्मक रूपले आत्मालाई आफ्नै स्थानमा फर्काउने कार्य हुन्छ। यो अनुष्ठान साम्बा वा फेदाङ्बा/मा वा येबा/युमा जस्ता अनुभवी शामनहरूद्वारा गरिन्छ, जसले सम्बन्धहरू, पूर्वजहरू, र प्रकृतिसँग आत्माको सन्तुलन पुनःस्थापित गर्न सघाउँछ (Sagant, 1996)।

१.२.२ मुन्धुम (मौखिक ज्ञान/दर्शन)

मुन्धुम किरात लिम्बूहरूको मौखिक दर्शनको आधार हो, जसमा पुराण, अनुष्ठान, नैतिक नियम, ब्रह्माण्डशास्त्र र इतिहास समावेश छन्। यसलाई पुस्तौँदेखि मौखिक रूपमा हस्तान्तरण गरिन्छ र यसले सांस्कृतिक सन्दर्भ मात्र होइन, आध्यात्मिक र उपचारात्मक मार्गनिर्देशन पनि प्रदान गर्छ (Kovach, 2009)।

१.३ दार्शनिक संरचना

१.३.१ मानव अस्तित्व र आत्माको भूमिका

साम-उ:प्मा दर्शन अनुसार मानिस प्रकृति, समुदाय र आध्यात्मिक जगतसँग अन्तरसम्बन्धित हुन्छ। आत्मा (साम) छुट्टै अस्तित्व होइन, तर सम्बन्धहरूको जालभित्रको अङ्ग हो। रोगलाई रासायनिक असन्तुलन वा मानसिक रोग होइन, सम्बन्धको विघटनको रूपमा बुझिन्छ (Kirmayer et al., 2014)।

१.३.२ आत्माको बिछोड र मानसिक असन्तुलन

जब आत्मा हराउँछ—अक्सर पीडा, शोक वा आध्यात्मिक उपेक्षाका कारण—व्यक्तिमा अवसाद, चिन्ता वा एक्लोपन जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्। यी लक्षणहरू केवल मानसिक रोग होइनन्, तर आध्यात्मिक विच्छेदन हुन्। *उ:प्मा* अनुष्ठान यस अवस्थामा सन्तुलन पुनःस्थापना गर्ने उपचार हो (Gone, 2013)।

३.३ उ:प्मा: उपचारको प्रक्रिया

पश्चिमेली मनोरोग जस्तै क्लिनिकल र निष्क्रिय विधिको विपरीत, *उ:प्मा* अनुष्ठान सहभागितामूलक हुन्छ जहाँ सांकेतिक रूपमा सामुदाय केन्द्रित अनुष्ठान गरिन्छ। यसले व्यक्ति र ब्रह्माण्डबीचको सम्बन्धलाई पुनः बुन्छ। यसले कथा, अनुष्ठान र सामाजिक पुनःएकीकरणमार्फत् उपचार प्राप्त हुने दृष्टिकोणको प्रतिनिधित्व गर्छ (Watkins & Shulman, 2008)।

१.४ समसामयिक सान्दर्भिकता

- **मानसिक स्वास्थ्यको उपनिवेशविरोधी दृष्टिकोण:** साम-उ:प्मा मोडेलले पश्चिमेली सार्वभौमिकतालाई चुनौती दिंदै स्थानीय, आध्यात्मिक दृष्टिकोण अघि सार्छ (Smith, 2012)।

- **सामुदायिक आधारमा उपचार:** यो व्यक्तिवादी उपचारबाट सामुदायिक उपचार प्रणालीमा केन्द्रित हुन्छ (Kirmayer et al., 2014)।

- **आदिवासी मनोविज्ञान:** यसले आदिवासी ज्ञान, अस्तित्व र उपचारको पद्धतिलाई समर्थन गर्दछ र सोही बमोजिमको उदाहरण प्रस्तुत गर्छ (Kovach, 2009)।

- **डिजिटल अभिलेखन र प्रवाह:** ओपन-एक्सेस प्रकाशन र डिजिटल माध्यमद्वारा यस्तो दर्शन विश्वभर बाँड्न सकिन्छ, जसमा स्थानीय स्वामित्व सुरक्षित रहन्छ।

१.५ सम्भावित प्रयोगहरू

- मानसिक स्वास्थ्य उपचार: साम उ:प्मा मुन्धुममा आधारित परामर्श मोडेल विकास गर्न सकिन्छ।
- सांस्कृतिक परामर्श मोडेलहरू: सामुदायिक मूल्य र आदिवासी दर्शनमा आधारित परामर्श अभ्यासहरू समावेश गर्न सकिन्छ।
- शैक्षिक दर्शन: साम-उ:प्मालाई तुलनात्मक दर्शन र ज्ञानशास्त्रको नयाँ धाराको रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।
- उपचार कला र अनुष्ठान अध्ययन: भजन, कथा, अनुष्ठानलाई उपचार र आदिवासी कलाको अध्ययनमा एकीकृत गर्न सकिन्छ।

सारांशमा,

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन प्राचीनकालदेखि हामीमाझ जीवित रहेको एक आदिवासी विश्वदृष्टिकोण हो जसले आध्यात्मिक, मानसिक र सामुदायिक पक्षलाई एकीकृत गर्छ। यसले सम्बन्धमूलक समग्रता, मौखिक ज्ञान, र अनुष्ठान अभ्यासलाई जोड दिंदै स्वास्थ्य र उपचारका प्रचलित धाराहरूको विकल्प दिन्छ। किरात लिम्बू परम्पराले भन्छ—हामीले मन ठिक राख्न आत्मा, समाज र पूर्वजको आदर गर्नुपर्छ र आफ्नो व्यवहार राम्रो बनाउनुपर्छ।

अध्याय २: दर्शनको अवतरण

२.१ उत्पत्ति

सामु-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनको उद्गम नेपालको पूर्वी पहाडमा बसोबास गर्ने किरात लिम्बू समुदायको जीवनअनुभव र आध्यात्मिक परम्परामा भएको हो। अन्य धेरै आदिवासी विश्वदृष्टिहरूझैं, यो दर्शन पाठ्यपुस्तकहरूमा लेखिएको होइन—यो त लय, अनुष्ठान, र कथावाचनको माधुर्यमा मौखिक रूपमा हस्तान्तरण भएको हो। यो दर्शन कक्षा कोठामा होइन, समुदायमा जन्मिएको हो।

यो अध्यायले यस दर्शनको विकास कसरी भयो र किन आजको विश्वमा मानसिक तनाव र सांस्कृतिक विच्छेदनको बेलामा यसलाई पुनःसम्झनुपर्ने भएको छ भन्ने कुराको अन्वेषण गर्छ। यसको मूलमा, यो दर्शन एउटा यथार्थपरक प्रतिक्रिया हो—आजको यान्त्रिक र व्यक्तिवादी मानसिक स्वास्थ्य दृष्टिकोणको विकल्प हो। साम-उ:प्मा दर्शनले सम्झाउँछ कि कल्याण केवल व्यक्तिगत होइन—यो आत्मिक, सम्बन्धात्मक र पारिस्थितिकीय हुन्छ।

किरात विश्वास अनुसार, जब कुनै व्यक्ति आघात, डर, शोक वा मानसिक धक्का भोग्छ, त्यसबेला आत्मा (साम) शरीरबाट छुट्टिन सक्छ। यस्तो अवस्थाले मानसिक, भावनात्मक, र शारीरिक असन्तुलन ल्याउँछ। जैविक मानसिक चिकित्साले लक्षणहरूलाई प्रायः मस्तिष्कसँग मात्र जोड्दछ, तर यो आदिवासी दृष्टिकोणले यस्ता पीडालाई आत्मा, शरीर, प्रकृति र पुर्खाबीचको सन्तुलनको विघटनको रूपमा बुझ्दछ।

यस्तै अवधारणाहरू किरात लिम्बू समुदायमा मात्र नभएरु विश्वका अन्य आदिवासी परम्पराहरूमा पनि पाइन्छन्—जस्तै: ल्याटिन अमेरिकी संस्कृतिमा "सुस्टो" को अवधारणा (Gone, 2013) वा

साइबेरियन शमानी परम्परामा आत्मा हराउने मान्यता रहेका छन् (Krippner, 2002)।

उ:प्मा—आत्मा बोलाउने अनुष्ठान—केवल प्रतीकात्मक होइन। यो एक उपचार प्रक्रिया पनि हो, जुन सांस्कृतिक तर्कमा आधारित छ र मुन्धुमको मौखिक दर्शनद्वारा निर्देशित हुन्छ। यस प्रक्रियामा उपचारकर्ता (साम्बा वा फेदाङ), मन्त्रपाठ, प्रतीकात्मक वस्तुहरू, र समुदायको सहभागिता समावेश हुन्छन्। यसले न केवल व्यक्तिको सम्पूर्णताको पुनःस्थापना मात्र नगरेर उसको जीवनको व्यापक जालमा पुनःजीवन प्रदान गर्छ। यो अनुष्ठान ब्रह्माण्डसँगको सन्तुलन पुनःस्थापनाको माध्यम बन्छ र पीडाको अर्थ निकाल्ने प्रक्रिया हो।

पछिल्ला दशकहरूमा, आदिवासी मनोविज्ञान र उपनिवेशोत्तर अध्ययनका धेरै विद्वानहरूले पश्चिमी मनोवैज्ञानिक मोडेलहरूको वर्चस्वमाथि प्रश्न उठाएका छन्। स्मिथ (2012) र विल्सन (2008) जस्ता विद्वानहरूले आदिवासी ज्ञान प्रणालीहरूलाई पूर्ण र स्वतन्त्र प्रणालीको रूपमा सम्मान गर्नुपर्ने पक्षमा तर्क राखेका छन्। साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनले यो प्रयासलाई साथ दिंदै मानसिक अवस्था, पीडा र उपचारको एक विशिष्ट किरात दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दछ।

यो अध्यायले आगामी अध्यायहरूको आधार तय गर्छ—साम, उ:प्मा, र मुन्धुम कसरी एकअर्कासँग मिलेर रोगको उपचार गर्छन्। साथै, जीवनको सन्तुलन पुनःस्थापना र अर्थपूर्ण जीवन निर्माणमा सहयोग पुर्‍याउँछन्। वर्तमान समयलाई यो एक निम्तो हो—मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक, उपचारकर्ता र जिज्ञासुहरू—जजसले किनारा लगाइएको लय र दीपशिखामा बाँचेको ज्ञान सुन्न चाहन्छन्।

२.२ आदिवासी विश्वदृष्टिको आवश्यकता

समसामयिक विश्वमा जहाँ प्रविधि, उपभोक्तावाद, र आधुनिकता तीव्र गतिमा अघि बढिरहेको छ, त्यहाँ मानव अस्तित्व, प्रकृति, र सामुदायिक सम्बन्धबीचको सन्तुलन क्रमशः खल्बलिँदै गएको छ। मानसिक स्वास्थ्यको समस्या, आत्महत्या, चिन्ता, अलगाव, र सांस्कृतिक विचलन बढ्दै गएका छन्। यस्तो अवस्थामा, पश्चिमकेन्द्रित चिकित्सा र मनोविज्ञानले पूर्ण समाधान दिन नसकेको अनुभूति विश्वभर फैलिँदैछ (Kirmayer et al., 2014)।

यस्तो सन्दर्भमा आदिवासी विश्वदृष्टिकोणहरूको आवश्यकता थप बलियो भएर देखा परेको छ। आदिवासी दर्शनहरू, जस्तै कि साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन, केवल सांस्कृतिक सम्पदा होइनन्; यी सम्पूर्ण जीवनपद्धतिका ज्ञानपद्धति हुन् जसले आपसी सम्बन्ध, सामुदायिकता, प्रकृति र आत्माको सन्तुलनलाई केन्द्रमा राख्छन् (Kovach, 2009; Smith, 2012)।

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनमा “साम” आत्मा हो, “उ:प्मा” हराएको आत्मालाई बोलाउने अनुष्ठान हो, र “मुन्धुम” जीवनसँग जोडिएको मौखिक ज्ञान प्रणाली हो। यी अवधारणाहरू आजको मानसिक, सामाजिक र नैतिक संकटको समाधानका वैकल्पिक मार्ग हुन्। जब आधुनिक समाजमा मानिसहरू एक्लोपन, निराशा र आध्यात्मिक रिक्तताको अनुभव गरिरहेका छन्, तब साम-उ:प्माले व्यक्ति, समाज, र ब्रह्माण्डबीचको सम्बन्धलाई पुनःसम्झाउने काम गर्छ (Gone, 2013)।

साम-उ:प्मा जस्ता दर्शनहरूले “सत्य” के हो भन्ने कुरालाई पनि फरक ढंगले बुझाउँछन्। यो आदिवासी ज्ञानको दृष्टिकोण (Smith, 2012; Kovach, 2009) र अनुभववादी दर्शन (Merleau-Ponty, 1962) सँग मेल खान्छ, जसअनुसार सत्य तर्क वा अमूर्त धारणा होइन, प्रत्यक्ष जीवन अनुभव र सम्बन्धबाट उत्पन्न हुन्छ।

साम-उ:प्मा जस्ता आदिवासी दर्शनले सत्य के हो भन्ने कुरा फरक तरिकाले बुझाउँछन्। उनीहरूका अनुसार सत्य किताबमा लेखिएको कुरा वा केवल सोच्ने कुरा होइन, बरु मानिसले जीवनमा अनुभूत गरेको कुरा र आपसी सम्बन्धबाट आउने कुरा हो। यो विचार आदिवासी ज्ञान र अनुभवमा आधारित दर्शनसँग मिल्दोछ।

जस्तो कि एउटा व्यक्ति पारिवारिक अनुष्ठान र समुदायसँगको सम्बन्धबाट मानसिक शान्ति र समभावको अनुभूति गर्छ—त्यो अनुभव उसैका लागि उपचार र "सत्य" बन्छ।

आदिवासी दृष्टिकोणहरूको समावेशले मानसिक स्वास्थ्य उपचारमा साँस्कृतिक सान्दर्भिकता, स्थानीय ज्ञान, र सामाजिक न्यायका आयामहरू जोड्न मद्दत पुऱ्याउँछ (Watkins & Shulman, 2008)। साथै, यस्तो दर्शनले उपनिवेशकालीन ज्ञान संरचनाहरूको आलोचना गर्दै बहुज्ञान पद्धतिहरूको सम्मान र पुनर्स्थापना गर्दछ (Mignolo & Walsh, 2018)।

अतः समसामयिक समयमा साम-उ:प्मा मुन्धुम जस्ता दर्शनहरूको स्थान केवल सांस्कृतिक संरक्षणमा सीमित छैन; ती दर्शनहरू आजको जीवन, स्वास्थ्य, शिक्षा, र सामाजिक रूपान्तरणका लागि सशक्त र प्रासङ्गिक मार्गदर्शन हुन्।

२.३ साम-उ:प्मा दर्शनको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक पृष्ठभूमि

साम-उ:प्मा दर्शनको जरा हिमाली क्षेत्रका प्राचीनतम आदिवासी समुदायहरूमध्येका एक, किरात लिम्बू जनसमुदायको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक धरातलमा गहिरो रूपमा गाडिएको छ। शताब्दीयौँदेखि मौखिक परम्परामा जीवित रहँदै आएको लिम्बू विश्वदृष्टिकोणले ब्रह्माण्डशास्त्र, पारिस्थितिकी, अध्यात्म, र सामुदायिक नैतिकताको

समृद्ध एकता प्रस्तुत गर्दछ, जसले उनीहरूको दैनिक जीवन र सांस्कृतिक पहिचानलाई निर्देशित गर्छ (Chemjong, 2003; Sagant, 1996)।

ऐतिहासिक रूपमा किरात सभ्यता आर्यकालीन वैदिक प्रभावभन्दा पहिलाको मानिन्छ (Regmi, 1969; Banerjee, 1955; Sharma, 1989)। किरातहरूको उल्लेख प्राचीन संस्कृत ग्रन्थहरूमा पनि पाइन्छ, जहाँ उनीहरूलाई पर्वतीय बासिन्दा, विशिष्ट संस्कार र आध्यात्मिक अभ्यास गर्ने समुदायको रूपमा वर्णन गरिएको छ (Kumar, 2003; Vaidya, 1993)। किरात महासंघअन्तर्गत पर्ने लिम्बू उपसमुदायले आफ्नै भाषा (लिम्बू/याक्थुङ), परम्परा, र दार्शनिक प्रणालीहरूलाई शताब्दीयौँदेखि विभिन्न राजनीतिक र सांस्कृतिक दबाबहरूको बीचमा पनि संरक्षण गर्न सफल भएको छ (Chemjong, 2003)।

लिम्बू परम्पराको मूलखम्बाका रूपमा मुन्धुम अवस्थित छ—यो मौखिक साहित्यको विशाल खजाना हो जसमा मिथक, नैतिक शिक्षाहरू, वंशावली, ब्रह्माण्ड सम्बन्धी कथा र उपचार अनुष्ठानहरू समावेश छन्। यही मुन्धुममार्फत साम (आत्मा) र उ:प्मा (आत्मा बोलाउने अनुष्ठान) का अवधारणाहरू हस्तान्तरण र संरक्षण गरिन्छ। यी स्थिर कथाहरू होइनन्; जीवन्त परम्परा हुन्, जुन अनुष्ठान, मन्त्रपाठ र पूराना ज्ञानी—फेदाङ्बा/मा, साम्बा, वा येबा/येमा—द्वारा पुस्तौँदेखि हस्तान्तरण हुँदै आएको छ (Sagant, 1996)।

फेदाङ (अनुष्ठान विशेषज्ञ) को सांस्कृतिक भूमिका विशेष रूपमा महत्वपूर्ण छ। यी आध्यात्मिक मार्गदर्शकहरू केवल मानव र आत्मिक संसारबीचका मध्यस्थ मात्र होइनन्, बरु उपचारक, इतिहासकार, र दार्शनिकको भूमिकामा समेत रहन्छन्। उनीहरूले आत्मा बोलाउने अनुष्ठान सञ्चालन गर्छन्, सपना र सङ्केतहरूको व्याख्या गर्छन्, र मुन्धुम पाठमार्फत नैतिक तथा आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्रदान गर्छन्।

उनीहरूको कार्यद्वारा आत्मा हराएमा बोलाउने अवधारणा र उ:प्मा अनुष्ठानमार्फत उपचारको ज्ञान लिम्बू जीवनमा स्थायी रूपमा जरा गाडेर बसेको छ।

साथै, साम-उ:प्मा दर्शनलाई लिम्बू समुदाय र उनीहरूको वातावरणबीचको पारस्परिक सम्बन्ध नबुझी बुझ्न सकिँदैन। पवित्र वन, नदी र ढुंगाहरूलाई जीवित अस्तित्वका रूपमा मानिन्छ र अनुष्ठान जीवनमा ती अभिन्न अङ्ग हुन्। धेरैजसो उपचार अनुष्ठानहरू प्राकृतिक परिवेशमा गरिन्छन्, जसले प्रकृतिप्रति सम्मान र अन्तरनिर्भरताको पारिस्थितिक नैतिकतालाई पुनः पुष्टि गर्छ।

उपनिवेशकालीन र उत्तर-उपनिवेशकालीन सामना र प्रभावहरूले यी आदिवासी अभ्यासहरूको निरन्तरतामा खतरा उत्पन्न गराएका छन्। राज्य संरचनाको विस्तार, पश्चिमेली औषधिको प्रवेश, र धार्मिक रूपान्तरण प्रयासहरूले परम्परागत उपचारक र मुन्धुम परम्पराको स्थानलाई सीमित बनाएका छन्। यद्यपि, लिम्बू समुदायको जुझारुपन र मौखिक ज्ञानप्रतिको श्रद्धाले यी परम्पराहरूको संरक्षण र पुनरुत्थान सम्भव बनाएको छ (Smith, 2012)।

आज, साम-उ:प्मा दर्शन केवल पूर्वजहरूको ज्ञानको संग्रह मात्र होइन; यो एक शक्तिशाली दृष्टिकोण हो, जसद्वारा मानसिक स्वास्थ्य, पारिस्थितिक विनाश, र सांस्कृतिक विच्छेदनजस्ता आधुनिक समस्याहरूलाई बुझ्न र समाधान गर्न सकिन्छ। जब हामी यो दर्शनलाई यसको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक सन्दर्भमा राखेर हेर्छौँ, तब हामी यसलाई एक परिपक्व, अनुकूलनशील, र आध्यात्मिक रूपमा गहिरो प्रणालीका रूपमा स्वीकार गर्न सक्छौँ, जसले किरात लिम्बूहरूलाई मात्र होइन, सम्भावित रूपमा व्यापक विश्वलाई पनि समग्र कल्याणको दिशामा मार्गदर्शन गर्न सक्छ।

अध्याय ३: मुख्य अवधारणाहरू

सााम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन तीनवटा गहन अवधारणाहरूको त्रिकोणात्मक खम्बाका आधारमा उभिएको छ। पहिलो थाम साम (आत्मा वा चेतन शक्ति) हो, दोस्रो उ:प्मा (हराएको आत्मालाई फिर्ता बोलाउने विधि), र तेस्रो थाम मुन्धुम अर्थात् किरातहरूको मौलिक मौखिक दर्शन र ज्ञान परम्परा हो। यी अवधारणाहरू केवल परिभाषात्मक होइनन्; यी किरात जीवनदर्शन, उपचार परम्परा, र सामूहिक अस्तित्वको केन्द्र हुन्। यो अध्यायमा हामी ती अवधारणाहरूको विस्तृत अर्थ, अन्तरसम्बन्ध, र समकालीन सन्दर्भमा तिनीहरूको महत्त्वको गहिरो विश्लेषण गर्नेछौं।

३.१. साम (Sām): आत्मा र चेतन शक्ति

किरात परम्परामा "साम" भन्नाले आत्मा, चेतना, जीवन ऊर्जा वा सातोलाई जनाउँछ। आत्मा केवल धार्मिक विश्वास होइन, यो मानव अस्तित्वको आधारभूत तत्व हो। आत्मा भनेको मानव शरीरभित्रको अदृश्य तर जीवनदायिनी शक्ति हो।

३.१.१ सामको गुणहरू:

- अनुभूत योग्य तर अदृश्य: साम देखिँदैन, तर सपना, अन्तर्ज्ञान, वा आत्मिक संवादमार्फत अनुभव गर्न सकिन्छ।
- हराउन सक्ने चेतना: गम्भीर आघात, डर, वा भावनात्मक चोटका कारण साम शरीरबाट अलग हुन सक्छ।
- पुनःस्थापना योग्य: साम एकपटक हराएपछि पनि पुनः बोलाएर पुनर्स्थापना गर्न सकिन्छ।

३.१.२ साम र मानसिक स्वास्थ्य:

साम गुमाउँदा मानसिक असन्तुलन उत्पन्न हुन्छ—जसमा उदासी, भ्रम, आत्मविमुखता वा आत्महत्या प्रवृत्ति देखा पर्न सक्छ। यो अवस्था पश्चिमी मनोविज्ञानमा "trauma", "dissociation" वा "loss of self" को रूपमा व्याख्या गरिन्छ (van der Kolk, 2014; Krippner, 2002)। तर किरात दर्शनमा यो आत्माको विच्छेदन र सन्तुलन विघटनको सूचक हो।

३.२ उ:प्मा: आत्मा पुनःस्थापनाको सांस्कृतिक विधि

उ:प्मा भन्नाले हराएको सामलाई पुनःबोलाउने प्रक्रिया हो। यो केवल धार्मिक अनुष्ठान होइन, बरु सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्यमा आधारित चिकित्सीय प्रक्रिया हो, जसले मानसिक र आत्मिक सन्तुलन पुनःस्थापित गर्छ।

३.२.१ उ:प्माको विशेषता:

- अनुष्ठानिक प्रक्रिया: साम्बा वा फेदाङ जस्ता आध्यात्मिक व्यक्तिहरूको माध्यमबाट सम्पन्न गरिन्छ।
- सामाजिक सहभागिता: परिवार वा समुदायको सहयोगमा अनुष्ठान सम्पन्न गरिन्छ।
- सांस्कृतिक संवादको भाषा: ध्वनि, मन्त्र, र प्रतीकमार्फत आत्मासँग संवाद हुन्छ।

३.२.२ उ:प्मा र आधुनिक मनोचिकित्सा:

उ:प्मा प्रक्रिया आधुनिक "psychotherapy", "guided meditation" वा "trauma healing" सँग सादृश्य भए तापनि, यसले संस्कृति, परम्परा, र अध्यात्ममा आधारित उपकरणहरू प्रयोग गर्छ (Gone, 2013; Levine, 1997)।

३.३ मुन्धुम (Mundhum): मौलिक दर्शन र ज्ञान प्रणाली

मुन्धुम किरातहरूको मौलिक मौखिक परम्परा हो, जसले ब्रह्माण्ड, जीवन, आत्मा, रोग र उपचारको दृष्टिकोण दिन्छ। मुन्धुम लेखिएको होइन—यो गाइने, सम्झिने, र जीवन्त अभ्यास गर्ने ज्ञान प्रणाली हो।

३.३.१ मुन्धुमका स्वरूप:

- पुर्खाबाट हस्तान्तरण भएको ज्ञान: पुस्तादरपुस्ता बाचन हुने ज्ञान।
- अनुभवमा आधारित दर्शन: मुन्धुम तर्क होइन, अनुभूति र लयमा आधारित चेतना हो।
- ध्वनि र प्रतीकको दर्शन: मुन्धुमको लय र ध्वनिमा नै उपचारात्मक ऊर्जा हुन्छ।

३.३.२ मुन्धुमको भूमिका साम र उ:प्मामा:

मुन्धुमले सामको व्याख्या गर्छ, उ:प्मालाई विधि दिन्छ, र समग्र उपचार दर्शनलाई सांस्कृतिक संरचना प्रदान गर्छ। यो साम-उ:प्मा दर्शनको दार्शनिक मेरुदण्ड हो।

३.४ अन्तर्सम्बन्ध

तीन धारणाबीचको सम्बन्ध यस प्रकार छ।

अवधारणा	**भूमिका**	**सम्बन्ध**
साम	आत्मा/चेतना	मानसिक सन्तुलनको मूल तत्व
उ:प्मा	आत्मा फिर्ता बोलाउने विधि	उपचारको सांस्कृतिक प्रक्रिया
मुन्धुम	मौखिक दर्शन	चिन्तनको संरचनात्मक आधार

यी तीन तत्वहरू एकअर्कामा गासिएका छन्—एकको अभावमा सम्पूर्ण चिन्तन अपूरो हुन्छ। साम गुम्दा उ:प्मा आवश्यक हुन्छ; उ:प्मा मुन्धुमद्वारा निर्देशित हुन्छ; मुन्धुम साम र उ:प्माको अर्थ दिन्छ। यसरी साम-उ:प्मा मुन्धुम चिन्तन एक सम्पूर्ण जीवन दर्शन बन्छ।

३.५ प्रतीकात्मक र उपचारात्मक भूमिका

साम (आत्मा), उ:प्मा (सातो बोलाउने), र मुन्धुम (मौखिक ज्ञान) का प्रतीकात्मक र उपचारात्मक भूमिका

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन केवल ब्रह्माण्डीय विश्वास र अनुष्ठानमा मात्र होइन, व्यक्ति र समुदायभित्र सन्तुलन कायम गर्नका लागि प्रयोग हुने व्यावहारिक र प्रतीकात्मक उपचार विधिहरूमा पनि आधारित छ। यसको तीनवटा मूल तत्व—साम, उ:प्मा, र मुन्धुम—प्रतीकात्मक र उपचारात्मक रूपमा आपसमा गाँसिएर किरात लिम्बू समुदायको कल्याण, पहिचान र पुनर्स्थापनाको मार्गदर्शक बनेका छन्।

साम (आत्मा): जीवनशक्ति र मानसिक अखण्डताको प्रतीक

प्रतीकात्मक रूपमा, **साम** जीवनशक्ति वा आध्यात्मिक सारको प्रतिनिधित्व गर्छ, जसले व्यक्तिलाई चेतनशील बनाउँछ। यो केवल

धार्मिक अर्थमा आत्मा होइन, बरु चेतना, पहिचान र जीवनको केन्द्र हो। आत्माको उपस्थिति वा अनुपस्थितिले व्यक्तिको मानसिक सन्तुलन वा संकट निर्धारण गर्छ। सामले व्यक्तिलाई पूर्वज, प्रकृति र ब्रह्माण्डसँग अदृश्य तर शक्तिशाली सम्बन्धमा बाँध्छ (Chemjong, 2003)।

उपचारात्मक रूपमा, जब आत्मा हराएको वा अशान्त भएको ठानिन्छ—जस्तो कि आघात, शोक, डर वा आध्यात्मिक टुटफुटको कारण—त्यसले चिन्ता, तनाव वा मानसिक असन्तुलनको रूपमा देखिन्छ। जैविक मोडलमा जस्तो मानसिक समस्या मस्तिष्कमा सीमित हुँदैन; साम-उ:प्मा दृष्टिकोणमा यो आत्मा र ब्रह्माण्डसँगको सन्तुलन टुटेको संकेत हो। त्यसैले उपचार आत्माको पुनःसन्तुलनमा केन्द्रित हुन्छ, यो रासायनिक औषधि होइन, आध्यात्मिक पुनर्स्थापना हो (Gone, 2013)।

उ:प्मा (सातो बोलाउने): पुनर्स्थापनाको अनुष्ठान र सम्बन्धको पुनःस्थापना

उ:प्मा एकै साथ प्रतीकात्मक अनुष्ठान र उपचार प्रक्रिया हो। प्रतीकात्मक रूपमा, यो आत्माको फिर्तीको सांस्कृतिक अभिनय हो। मन्त्रपाठ, बलि, र आह्वान जस्ता अनुष्ठानात्मक तत्वहरू मिलेर आत्मासँग मेलमिलाप र सम्झनाको गहिरो सांकेतिक सन्देश दिन्छन्। उ:प्मा अनुष्ठानमार्फत आत्मालाई फर्कन निम्तो दिइन्छ, बाटो देखाइन्छ, र स्वागत गरिन्छ—जसले आध्यात्मिक यात्रा र भावनात्मक पुनर्प्राप्तिलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ (Sagant, 1996)।

उपचारात्मक दृष्टिले, उ:प्माले सम्बन्ध र आध्यात्मिक सन्तुलन पुनःस्थापित गर्छ। यसमा व्यक्ति, परिवार, समुदाय र प्रकृतिको सहभागिता हुन्छ। सामुदायिक संलग्नताले पीडितको अनुभवलाई वैधता दिन्छ र उपचारलाई सामूहिक स्मृतिमा आधारित बनाउँछ। आत्माको प्रतीकात्मक पुनःआगमनसँगै व्यक्ति अर्थ, पहिचान र

जिम्मेवारीको जालमा पुनः समाहित हुन्छ। यस प्रक्रियाले आन्तरिक शुद्धीकरण, भावनात्मक अभिव्यक्ति, र परिवर्तनलाई प्रोत्साहन दिन्छ—औषधि वा क्लिनिकल निदान बिना उपचार हुन्छ (Kirmayer et al., 2014)।

मुन्धुम (मौखिक ज्ञान): दार्शनिक प्रणाली र उपचार कथा

मुन्धुम लिम्बू समुदायको पवित्र ग्रन्थ मात्र होइन, एक जीवित दार्शनिक प्रणाली पनि हो। प्रतीकात्मक रूपमा, यो पूर्वजहरूको बुद्धि, पौराणिक निरन्तरता, र सांस्कृतिक डीएनएको रूपमा कार्य गर्छ। प्रत्येक मन्त्र र कथा नैतिक शिक्षा, ब्रह्माण्ड दृष्टिकोण, भावनात्मक सहनशक्ति, आत्मिक सुरक्षा, र नैतिक व्यवहारका शिक्षाहरू समेटिएको हुन्छ (Chemjong, 2003)।

उपचारात्मक रूपमा, मुन्धुम उ:प्मा अनुष्ठानको केन्द्रीय हिस्सा हो। विशिष्ट मुन्धुम कथा र श्लोकको पाठले पीडालाई अर्थ दिन्छ। यसले संकटलाई ठूलो ब्रह्माण्डीय र सामाजिक संरचनामा पुनःस्थापित गर्छ। पीडितलाई छुट्टै वा रोगीको रूपमा होइन, तर अस्थायी रूपमा आफ्नो कथा सन्दर्भबाट टाढिएको व्यक्तिको रूपमा लिइन्छ। मुन्धुमको उपचारात्मक शक्ति व्यक्तिको संकटलाई सामूहिक स्मृति र पूर्वजको ज्ञानमा गाभेर टुक्रिएको चेतनालाई पुनः एकीकृत गर्न सघाउँछ (Kovach, 2009)।

सांकेतिक, प्रतीकात्मक-उपचारात्मक संरचना

यी तीनवटै अवधारणाले मिलेर एक अद्वितीय र आपसमा गाँसिएको प्रणाली निर्माण गर्छन्। साम अस्तित्वको अवस्था हो, उ:प्मा उपचारको विधि हो, र मुन्धुम ज्ञानको मार्गदर्शक हो। प्रतीकात्मक रूपमा, तिनीहरूले आपसी सम्बन्ध, अदृश्य शक्तिप्रति श्रद्धा, र नैतिक उत्तरदायित्वका मूल्यहरू समेट्छन्। उपचारात्मक रूपमा, तिनीहरूले

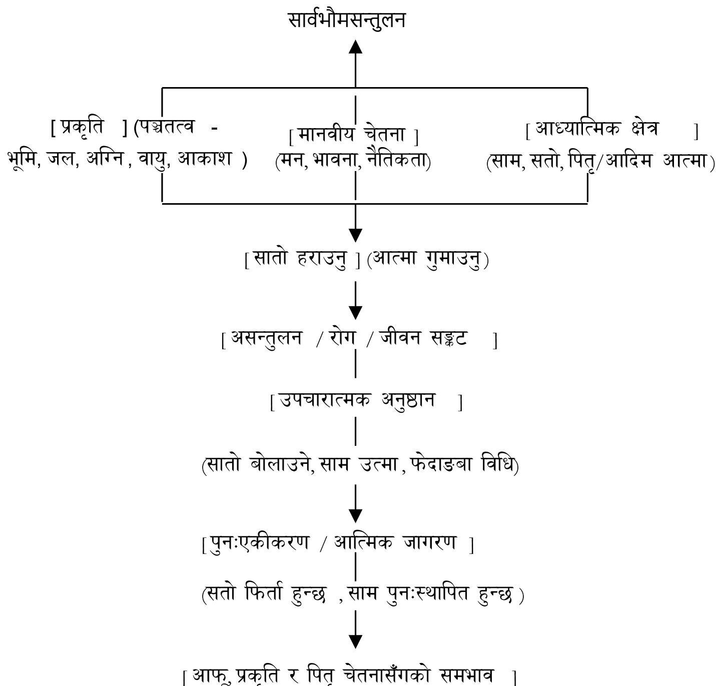
सम्बन्धमूलक, समग्र, र आध्यात्मिक रूपमा आधारित उपचार पद्धति प्रदान गर्छन्।

आजको विश्व जहाँ मानिसहरू आत्मविहीनता, चिन्ता र विघटनको अनुभव गरिरहेका छन्, त्यहाँ साम, उ:प्मा र मुन्धुमको प्रतीकात्मक र उपचारात्मक अर्थहरूले न केवल सांस्कृतिक अन्तर्दृष्टि दिन्छ, तर मानसिक र आत्मिक पुनर्स्थापनाका लागि शक्तिशाली उपाय प्रदान गर्छ। तिनीहरूको समन्वयले अनुष्ठान, औषधि, दर्शन र कथा बीचको सीमालाई चुनौती दिन्छ। फलस्वरूप पूर्वज परम्परा र समकालीन मानवीय आवश्यकतालाई जोड्ने एक आदिवासी उपचार ढाँचा प्रस्तुत गर्छ।

३.६ सैद्धान्तिक रूपरेखा

मुख्य अङ्गहरूको व्याख्या

सैद्धान्तिक रूपरेखा : आत्मा , प्रकृति र चेतनाको उपचारात्मक चक्र



१. पञ्चतत्व (भूमि, जल, अग्नि, वायु, आकाश)

यी तत्वहरू केवल भौतिक होइनन्; जीवन, आत्मा र चेतनाको सांसारिक र आध्यात्मिक सेतु हुन्।

२. सातो र साम

सातो वा साम: व्यक्ति विशेषको आत्मा वा चेतना मानिसले गुमाउँदा मानसिक, शारीरिक वा सामाजिक समस्या उत्पन्न हुन्छ। साम: जीवनशक्ति, स्मृति, आत्मिक ऊर्जा र सन्तुलनको रूप हो। सातो गुम्दा व्यक्ति अशक्त हुन्छ र उपचार आवश्यक पर्छ।

३. फेदाङ्बा विधिद्वारा आत्मा बोलाउने उपचार

साम उ:प्मा भन्नाले फेदाङ्बाद्वारा आत्मा (सतो) बोलाउने किराती परम्परा जनाउँछ। यसले शरीर, मन, आत्मा र ब्रह्माण्डीय शक्तिबीच पुनः सन्तुलन ल्याउँछ।

४. मानव-प्रकृति-पितृबीचको सम्बन्ध

रोग वा सङ्कट केवल व्यक्तिगत होइन; यो प्रकृति, पितृ र जीवनशैलीसँगको सन्तुलन गडबड वा विच्छेद भएको संकेत हो।

५. पुनर्मिलन र आत्मिक पुनर्जागरण

आत्मा फिर्ता भएपछि व्यक्ति चेतनशील, स्थिर, र सन्तुलित हुन्छ। पुनः सम्पूर्ण जीवन प्रणालीसँग जोडिन्छ — आफ्नै जरा र ब्रह्माण्डीय तत्वहरूसँग सम्बन्ध राखिन्छ।

सार,

क्षेत्र	विवरण
ज्ञान सिद्धान्त (Epistemology)	ज्ञान प्रकृति, पितृ सम्झना (मुन्धुम), र अन्तरात्माको अनुभूतिबाट आउँछ।
तात्त्विक दृष्टि (Ontology)	अस्तित्व अनेक होइन — आत्मा, तत्व र ब्रह्माण्ड एकै चक्रका अङ्ग हुन्।
नैतिक दृष्टि (Ethics)	सन्तुलन कायम राख्ने कर्म नै नैतिक हो; अहंकार वा विचलन नै सङ्कटको कारण।
सौन्दर्य दृष्टि (Aesthetics)	मन्त्र, अनुष्ठान, गीत र प्रकृति– यी सबै जीवनदर्शनका कलात्मक स्वरूप हुन्।

अध्याय ४: दार्शनिक संरचना

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन सांस्कृतिक परम्परा एवम् एक पूर्ण विकसित दर्शन प्रणाली हो, जसमा अस्तित्ववाद (अस्तित्वको समझ), ज्ञानमीमांसा (ज्ञानको सिद्धान्त), र पीडा तथा उपचारको दर्शन समावेश छन्। यस अध्यायमा यस दर्शनको आन्तरिक संरचना यसको विश्वदृष्टि, तर्क, र नैतिक आधारको विश्लेषणमार्फत प्रस्तुत गरिएको छ।

४.१ अस्तित्ववाद: सम्बन्धात्मक अस्तित्व र मानव आत्मा

यस दर्शनको केन्द्रमा रहेको छ—मानव स्वतन्त्र प्राणी नभई सम्बन्धहरूको जालमा गाँसिएको अस्तित्व हो: शरीर, आत्मा, समुदाय, पुर्खा र प्रकृतिसँग मानिस बाँचेको हुन्छ। साम भनेको यही सन्तुलन कायम राख्ने आत्मिक शक्ति हो। जब व्यक्ति यी तत्वहरूसँग विच्छेद वा टाढा हुन्छ, तब पीडाको उदय हुन्छ।

४.१.१ शरीर, आत्मा र चेतनाको एकीकृत स्वरूप

पश्चिमी द्वैतवादी दर्शन (जस्तै डेस्कार्टको मन–शरीर विभाजन) को विपरीत, किरात दृष्टिकोण समग्रतामूलक छ। शरीर र साम विरोधी होइनन्—यी सहअस्तित्वमा रहन्छन्। आत्मा शरीरमा अस्थिर रहन्छ; यसले भावनात्मक, पर्यावरणीय वा आध्यात्मिक अवस्थाअनुसार बाह्यगमन वा पुनःप्रवेश गर्न सक्छ।

४.१.२ ब्रह्माण्डीय पारस्परिकता

मानव जीवन ब्रह्माण्डसँग अविच्छेद्य रूपले सम्बन्धित छ। प्रकृति, पुर्खाहरूको आत्मा, सामाजिक गतिशीलता, र पर्यावरणीय सन्तुलन सबैले मिलेर एकीकृत क्षेत्र बनाउँछन्। तीमध्ये कुनै एक पक्षमा आएको

असन्तुलन—जस्तै: पारिस्थितिक संकट वा आत्मिक उपेक्षाले आत्मा विच्छेदन र मानसिक संकट निम्त्याउन सक्छ।

यो सम्बन्धात्मक अस्तित्ववादी दृष्टिकोण अन्य आदिवासी दर्शनहरूमा पनि पाइन्छन् तिनीहरूसित साम उ:प्मा दर्शन मिल्दोजुल्दो छ, जस्तै: अन्डियन “Ayllu” वा अफ्रिकन “Ubuntu”, जसले व्यक्तिगतताभन्दा सहअस्तित्वलाई महत्त्व दिन्छ (Gonzales, 2010)।

४.२ ज्ञानमीमांसा: अनुभव, अनुष्ठान र ध्वनिबाट ज्ञान प्राप्ति

साम-उ:प्मा प्रणालीमा ज्ञान प्रयोगशाला वा कक्षाकोठामा उत्पादन हुँदैन। यो अनुष्ठानहरूमा सिर्जना हुन्छ, गीतहरूमा सम्झिन्छ, र शरीरमा बाँचिन्छ।

४.२.१ मौखिक ज्ञान: पवित्र विधि

मुन्धुमले रूपक, लय, र पुनरावृत्तिको माध्यमबाट ब्रह्माण्ड विज्ञान र नैतिकता समेट्छ। सत्य तर्कद्वारा होइन—अनुभूत गर्ने, सुन्ने, महसुस गर्ने, र आत्मसात् गर्ने माध्यमबाट प्रकट हुन्छ। यो ज्ञानको ढाँचा अनुभवात्मक र प्रतीकात्मक हुन्छ, स्थान र सम्बन्धमा जरा गाडिएको हुन्छ।

४.२.२ ध्वनि र मन्त्र: ज्ञानका साधन

उ:प्मा अनुष्ठानमा प्रयोग गरिने मन्त्रहरू केवल प्रदर्शन होइनन्; यी स्मृति र उपचारका प्रविधिहरू हुन्। ध्वनिको कम्पनात्मक गुण आत्मा पुनःस्थापनाको माध्यम बन्छ। यसरी, सुनाई स्वयं ज्ञान ग्रहण गर्ने पवित्र क्रियामा परिणत हुन्छ।

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन एक जीवित आदिवासी विश्वदृष्टिकोण हो जसले आध्यात्मिक, मानसिक र सामुदायिक पक्षलाई एकीकृत

रूपमा हेर्ने गर्छ। यसले सम्बन्धमूलक समग्रता, मौखिक ज्ञान, र अनुष्ठान अभ्यासलाई जोड दिंदै मानसिक स्वास्थ्य र उपचारका प्रचलित धाराहरूको विकल्प दिन्छ। किरात लिम्बू परम्परामा आधारित यो दर्शनले समावेसी मानसिक स्वास्थ्यको पुनःकल्पना गर्न हाम्रो सोचमा आध्यात्मिकता, समुदाय र पूर्वजहरूको सम्मान ल्याउन आह्वान गर्दछ।

४.३ विवेचना

यो दर्शन आदिवासी ज्ञान दृष्टिकोण (Smith, 2012; Kovach, 2009) र अनुभववादी दर्शन (Merleau-Ponty, 1962) सँग मेल खान्छ, जसअनुसार सत्य भन्ने कुरा केवल दार्शनिक तर्क, तर्कशक्ति, वा मनमा बनाइएका विचार (कल्पना) मात्र होइन; बरु त्यो मानिसले आफैंले जीवनमा भोगेका अनुभवहरू, उसले अरू मानिस, प्रकृति र समुदायसँग बनाएका सम्बन्धहरूबाट बिस्तारै महसुस गरिने र बुझिने कुरा हो भन्ने मानिन्छ।

उदाहरण:

एउटा मानिस गहिरो दुःखमा परेका बेला उसले आफ्ना पुर्खाको पूजा, परिवारको साथ, र परम्परागत अनुष्ठानबाट भावनात्मक राहत पाउँछ। यस अनुभवबाट उसले के महसुस गर्छ भने—उपचारको प्रक्रिया केवल औषधि वा मनोवैज्ञानिक सल्लाहबाट मात्र होइन, आत्मा, सम्बन्ध, र संस्कृतिसँगको पुनःसम्पर्कबाट पनि हुन्छ।

यो अनुभव उसैका लागि “सत्य” बन्छ—किनभने उसले प्रत्यक्ष रूपमा त्यो उपचारको प्रभाव महसुस गर्ने गर्दछ।

यस्तो सत्य कुनै किताबमा पढिएको ज्ञान होइन; उसले जीवनमा भोगेको, अनुभूत गरेको र सम्बन्धमार्फत पाएको ज्ञान हो।

यसले अनुभववादी र आदिवासी ज्ञानपद्धतिको दृष्टिकोणलाई व्यावहारिक रूपमा बुझ्न मद्दत गर्छ।

४.४. पीडा र उपचारको सिद्धान्त

साम-उ:प्मा दर्शनले सांस्कृतिक सन्दर्भमा आधारित पीडाको सिद्धान्त प्रस्तुत गर्छ—जहाँ रोग सामको ह्रास वा दुर्बलताबाट उत्पन्न हुन्छ, न कि नैतिक कमजोरी वा केवल जैविक असन्तुलनबाट।

४.४.१ पीडाका कारणहरू

- आत्मा गुमाउनु (सामको विचलन)
- आत्मिक वा पुर्खाहरूको उपेक्षा
- आघात, शोक वा भय
- सांस्कृतिक विच्छेदन र पारिस्थितिक असन्तुलन

४.४.२ उपचारको प्रक्रिया

- उ:प्मा मार्फत अनुष्ठानिक पुनर्स्थापना
- समुदायको सहभागिता र पुर्खा आह्वान
- प्रकृति र आध्यात्मिक ब्रह्माण्डसँग पुनः सन्तुलन स्थापना

मुन्धुमको यो समग्र प्रक्रिया व्यक्तिवादी जैविक मोडेलसँग मिल्दैन—किनभने यसले केवल व्यक्तिलाई मात्र उपचार नगरेर परिवार, समाज, वातावरण र पुर्खालाई समग्रमा सम्बन्धात्मक, लयात्मक र आत्मिक रूपले अनुकूलित उपचार गरिदिन्छ।

४.५ हेरचाह र उत्तरदायित्वको नैतिकता

साम-उ:प्मा दर्शन सम्बन्धमा आधारित नैतिक मूल्यमा आधारित छ, जहाँ:

- उपचारकर्ता प्रभुत्वशाली नभई मार्गदर्शक हुन्छ।

- बिरामी हुनु मानिस बिग्रिएको होइन, केवल अस्थायी रूपमा असम्बन्धित भएको हुन्छ।
- समुदाय केवल साक्षी होइन, सक्रिय सहभागी हुन्छ।
- ब्रह्माण्ड निष्क्रिय होइन, उपचारको सजीव सहयात्री हुन्छ।

यो ढाँचाले उपनिवेशोत्तर तथा करुणामूलक हेरचाह दृष्टिकोणलाई समर्थन गर्छ, जुन केवल आदिवासी सन्दर्भमा मात्र होइन, वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य बहसमा पनि सान्दर्भिक हुन्छ।

अध्याय ५: मुन्धुमको सांस्कृतिक शक्ति

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनको केन्द्रमा रहेको मुन्धुम केवल मौखिक ज्ञानको स्रोत होइन—यो सांस्कृतिक शक्ति, ब्रह्माण्ड चेतना, र जीवन दृष्टिकोणको वाहक हो। यो अध्यायमा मुन्धुमको संस्कार**,** धर्म**,** र उपचारसँग सम्बन्धित कुरा बुझाउँदै**,** यसले किरात समुदायको जीवन र उपचार पद्धतिमा गर्ने गरेको योगदान प्रस्ट पारिएको छ।

५.१ मुन्धुम: मौखिक परम्पराबाट ब्रह्माण्ड दर्शनतर्फ

मुन्धुम भनेको केवल पुराना कथाहरूको संग्रह होइन; यो किरात समुदायको जीवित दर्शन हो, जसले जीवन, मृत्यु, आत्मा, प्रकृति, र समाजको अन्तर्सम्बन्धलाई मौखिक परम्पराबाट संरचना दिन्छ। मुन्धुमको रचना श्रुति परम्पराबाट भएको हो, जुन साक्षरताको सट्टा स्मृतिमा टिकेको छ (Kovach, 2009)।

१.१. मिथक, लय, र मौखिकता

- मुन्धुम गीत, लयात्मक मन्त्र, र प्रतीकात्मक भाषाको संयोजन हो।
- कथाहरू केवल मनोरञ्जन होइन, सामाजिक शिक्षा, नैतिक मूल्य र आध्यात्मिक बोधका माध्यम हुन्।
- मौखिकता सजीवताको सूचक हो—मुन्धुम वाचन गर्ने प्रत्येक पलमा ज्ञान पुनःसिर्जना हुन्छ (Smith, 2012)।

१.२. ब्रह्माण्ड दृष्टिकोण

- मुन्धुममा ब्रह्माण्डलाई सजीव, चैतन्यमय, र सम्बन्धमा आधारित रूपमा हेर्ने गरिन्छ।
- प्रकृति, मानव, र आत्माको सन्तुलन नै शान्तिको आधार हो भन्ने अवधारणा यसमा रहेको छ।

५.२ मुन्धुम र आत्मा: सम्बन्धको पुनःस्थापना

सामको विचलन भएको अवस्थामा मुन्धुम आत्माको खोजी र पुनःस्थापनाको मार्गदर्शक बन्छ। मुन्धुमको पाठले आत्मालाई बोलाउँछ, उसँग संवाद गर्छ, र शरीरमा पुनःस्थापनाको प्रक्रियालाई निर्देशन दिन्छ।

२.१. मन्त्रको शक्ति

- मुन्धुम मन्त्रले ध्वनि र भावनात्मक ऊर्जा उत्पन्न गर्छ, जसले आत्मा र शरीरबीचको सम्बन्ध पुनःस्थापित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
- मन्त्र केवल शब्द होइन; यी आध्यात्मिक कम्पन हुन् (Merleau-Ponty, 1962) भन्ने मर्मलाई प्रस्तुत मुन्धुमले प्रदर्शन गर्दछ।

२.२. आत्माको पुनःजागरण

- मुन्धुमको वाचन र अनुष्ठानले आत्मा गुमाएका व्यक्तिलाई पुनः आत्मस्फूर्त बनाउँछ।
- आत्मा गुमाउनु भनेको केवल मानसिक अवस्था होइन, आध्यात्मिक विच्छेदनको अवस्था हो भन्ने चेतना मुन्धुमबाट प्राप्त हुन्छ।

५.३ सांस्कृतिक अस्तित्वको रक्षा

मुन्धुम दर्शनका साथै सांस्कृतिक उत्तरजीविताको शक्ति हो। यो किरात समुदायको पहिचान, इतिहास र दार्शनिक स्वतन्त्रताको मूर्धन्य अभिव्यक्ति हो।

- मुन्धुम वाचन सामूहिक स्मृति र सामाजिक ऐक्यवद्धताको आधार हो।
- यसले नयाँ पुस्तालाई सांस्कृतिक शिक्षाको माध्यम प्रदान गर्छ।
- मुन्धुमको अभ्यासले उपनिवेशीय ज्ञान प्रणालीहरूबीच वैकल्पिक दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्छ (Smith, 2012)।

५.४ किरात परम्परामा शरीर र आत्मा

किरात लिम्बू समुदायको परम्परागत ज्ञान र जीवनशैलीमा शरीर र आत्माबीचको सम्बन्ध एक द्वैतीयताको हैन, बरु एकताको रूप हो। पश्चिमी मनोविज्ञान वा दर्शनमा शरीर (शारीरिक वस्तु) र आत्मा (चेतनाको सिद्धान्त) बीच स्पष्ट सीमारेखा कोरिएको हुन्छ। तर साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनमा शरीर र आत्माको सम्बन्ध सँगसँगै बग्ने, संवाद गर्ने, र एकअर्कामा सन्तुलन ल्याउने प्रक्रिया हो (Chemjong, 2003; Sagant, 1996)।

शरीर आत्माको वासस्थान हो, जहाँ आत्माको सन्तुलनले नै स्वास्थ्य, चेतना, भावना र सामाजिक उत्तरदायित्वलाई निर्देशित गर्छ। साम (आत्मा) यदि आघात, डर, शोक वा सामाजिक विच्छेदनका कारण शरीरबाट टाढा गएमा शरीर कमजोर, अशक्त, वा मानसिक रूपमा असन्तुलित देखिन थाल्छ। शरीर, आत्माको घर र मौन भाषा हो, जहाँ पीडाले लक्षणका रूपमा आफूलाई देखाउँछ (Gone, 2013)।

यस सन्दर्भमा उ:प्मा आत्मासँगको संवादको प्रक्रिया हो। जब आत्मा शरीरबाट विच्छेदित हुन्छ, फेदाङ्बा/मा वा साम्बा जस्ता परम्परागत ज्ञानवाहकहरू आत्मालाई फर्काउने अनुष्ठानमार्फत आत्मालाई सोध्छन्—"तिमी कहाँ हरायौ?"। यो केवल अध्यात्मिक आह्वान होइन, शरीर र आत्माबीच पुनःसम्बन्ध स्थापित गर्ने सांकेतिक अभ्यास पनि हो। उपचारको सुरुवात आत्मालाई सुनिने बनाउनु हो, शरीरको संकेतलाई बुझ्नु हो (Kovach, 2009)।

मुन्धुममा यस सम्बन्धको वर्णन पौराणिक कथा, प्रतीकात्मक संवाद र अनुष्ठानिक कथाहरूमा पाइन्छ। उदाहरणका लागि, कुनै व्यक्तिको आत्मा हराएपछि शरीर निर्जीवजस्तै हुन्छ, तर उ:प्मा अनुष्ठानपछि पुनः ऊ चेतनशील र ऊर्जावान बन्न जान्छ। यस घटनाले दर्शाउँछ—शरीर केवल भौतिक यन्त्र होइन; आत्माको उपस्थिति वा अनुपस्थितिले यसको जीवनको गति प्राप्त हुन्छ (Chemjong, 2003)।

साम-उ:प्मा दृष्टिकोणमा शरीर र आत्मा संवादका सहयात्री हुन्। शरीर पीडित हुँदा आत्मा बोलाइन्छ; आत्मा अशक्त हुँदा शरीर थाक्छ। उपचारको प्रक्रिया भनेको यिनको संवादलाई पुनःस्थापित गर्नुहो—यो सुनिने, बोलिने, र बुझिने प्रक्रिया हो (Sagant, 1996)।

आजको मानसिक स्वास्थ्यमा मानिसका चिन्ताहरूलाई बुझ्न यो संवादिक दृष्टिकोण सन्दर्भपूर्ण छ। आत्मा र शरीर अलग होइनन् भन्ने किरात परम्पराको यो दर्शनले समकालीन मानवको एक्लोपन, मानसिक विचलन, र शरीरप्रतिको उपेक्षालाई चुनौती दिन्छ। साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनले व्यक्तिलाई पुनः आफ्नो शरीरसँग सुन्न, आत्मासँग संवाद गर्न, र सामूहिक जीवनमा फेरि सन्तुलन ल्याउने मार्ग देखाइदिन्छ (Gone, 2013; Kovach, 2009)।

५.५ उपचारको सांगीतिक स्वरूप

मुन्धुमको लय, ध्वनि, र संरचना आफैंमा उपचारको साधन हो। आधुनिक संगीत–चिकित्सा (music therapy) जस्तै, मुन्धुमले पनि ध्वनि, स्मृति र भावना को समिश्रणबाट आत्माको पुनर्संयोजन गर्छ।

- मुन्धुम वाचन एक प्रकारको ध्यान अभ्यास हो।
- यसले भावनात्मक सन्तुलन र मानसिक स्पष्टता दिन्छ।

संक्षेपमा,

मुन्धुम साम-उ:प्मा दर्शनको मुटु हो। यसको सांस्कृतिक शक्ति केवल स्मृतिको बोझ होइन—यो चेतनाको ज्योति हो। जीवन, पीडा, उपचार र अस्तित्वका बारेमा मुन्धुमले दिने ज्ञान केवल किरातहरूको लागि होइन, सम्पूर्ण मानवताका लागि उपयोगी शिक्षाको खानी हो।

५.६ अन्तर्दृष्टि र टिप्पणीहरू

घटनाक्रमहरूले देखाउँछन्:

- सातो हराउनु एक सांस्कृतिक रूपमा मान्य मानसिक संकटको व्याख्या हो।
- उ:प्मा जस्ता अनुष्ठान प्रक्रियाहरूले भावनात्मक र सम्बन्धात्मक सन्तुलन पुनःस्थापना गर्छन्।
- सक्रिय उपचार पद्धति—यसमा कथा, गीत, र साझा विश्वासमार्फत आत्मा क्रियाशील बनाइन्छ।
- समुदायको सहभागिता उपचारको प्रभावकारिताका लागि अत्यावश्यक हुन्छ।

यी उदाहरणहरू केवल परम्पराको दस्तावेजीकरण मात्र होइनन्; यी बहुसांस्कृतिक सन्दर्भमा एकीकृत मानसिक स्वास्थ्य अभ्यासका लागि मूल्यवान पाठहरू हुन्।

अध्याय ६: सातो हराउने अनुभवहरू — केस अध्ययन

सात-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनको दार्शनिक संरचनाले एकातिर पीडा र उपचारलाई बुझ्नका लागि वैचारिक आधार प्रदान गर्छ भने अर्कातिर जीवन्त अनुभवहरूले यसलाई थप स्पष्ट बनाउँछन्। यस अध्यायमा किरात लिम्बू परम्परामा प्रचलित सातो हराउने (*साम-हराउनु) वा सातो बोलाउने (साम उ:प्मा)* अवस्थाको विवरण छ। यसमा उ:प्मा अनुष्ठानमार्फत गरिने पुनःस्थापनाको केस अध्ययनहरू प्रस्तुत गरिन्छ। यस अध्यायको उद्देश्य हो: सातो हराउने अवस्था कसरी प्रकट हुन्छ, यसमा समुदायले कसरी प्रतिक्रिया जनाउँछ, र उपचार कसरी व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा अनुभव गरिन्छ भन्ने कुरा उजागर गर्नु हो।

६.१ सातो हराउने अवस्था

— सांस्कृतिक र भावनात्मक पक्ष

किरात संस्कृतिमा सातो हराउनु भन्ने कुरा आघात, डर, दुःख, वा प्रकृति वा पुर्खाप्रति गरिएको अपमानको परिणामस्वरूप हुने मानिन्छ। यो अवस्था गम्भीर रोग, दुर्घटना, लामो समयको शोक, वा डर लाग्दो अलौकिक अनुभवपछिको प्रतिफल हुन सक्छ। पश्चिमी चिकित्सा पद्धतिले यस्तो अवस्थामा डिप्रेसन, भ्रम वा मानसिक असमञ्जसता देख्छ भने, किरात दृष्टिकोणमा व्यक्तिको *साम* अस्थायी वा पूर्ण रूपमा शरीरबाट अलग भएको मानिन्छ।

६.२ केस उदाहरण १: वनमा तर्सेपछि

— बालकको अवस्था

> *१० वर्षको एक बालक एक दिन जंगलमा एक्लै जाँदा अचानक डराउँछ र त्यसपछि उसले बोल्न छोड्दछ, आत्मविमुख बन्छ, र यथार्थसँगको सम्बन्ध टुटेको देखिन्छ। स्थानीय अग्रजहरूले यसलाई सातो हराएको अवस्था माने। एक जना साम्बा ले उःप्मा अनुष्ठान गरे, जसमा बालकको नाम लिइयो, जंगलमा गरेको यात्रा वर्णन गरियो, र जंगलका आत्माहरूसँग बालकको आत्मा फिर्ता गरिदिन आग्रह गरियो। केही दिनमै बालकले बोल्न थाले र सामान्य व्यवहारमा फर्कियो।*

यो केसले कथन, प्रतीकात्मक भाषा, र सामुदायिक समर्थनद्वारा भावनात्मक सन्तुलन र मानसिक उपस्थिति पुनःस्थापनाको चिकित्सा प्रयोग देखाउँछ।

६.३ केस उदाहरण २: सुत्केरी अवस्था

> *एक युवती, कठिन सुत्केरीपछि, बारम्बार डर लाग्ने सपना देख्ने, असमझदारी र एक्लोपनको डर अनुभव गर्न थाल्छिन्। परिवारले एक फेदाङ्मा सँग सल्लाह गर्छ, जसले सुत्केरीको पीडाका कारण आत्मा विचलित भएको ठहर गर्छन्। अनुष्ठान, मन्त्रपाठ, र पुर्खाहरूलाई केही कुरा चढाइन्छ। उक्त प्रक्रियामार्फत ती महिलाको साम*

विधिपूर्वक फिर्ता बोलाइन्छ। केही हप्ताभित्रै लक्षणहरूमा उल्लेखनीय सुधार देखियो।

यो घटना जनाउँछ कि साम उःप्मा अनुष्ठानले सुत्केरी अवस्थासँग जोडिएको आत्मिक-भावनात्मक तनावलाई सम्बोधन गर्छ, जुन पश्चिमी चिकित्सा प्रणालीमा प्रायः जैविक रोग अर्थात् हरमोन असन्तुलनका रूपमा व्याख्या गरिन्छ। तर साम-उःप्मा दर्शनमा यस अवस्थालाई सांस्कृतिक सन्दर्भमा बुझिन्छ।

६.४ सामुदायिक उपचार: सामूहिक मनोविज्ञानको अभ्यास

यी दुबै केसहरूमा उपचार केवल व्यक्तिगत थिएनन्। परिवार र समुदायले अनुष्ठानमा सहभागिता जनाए—गीत गाएर, पवित्र वस्तुहरू तयार पारेर सामूहिक प्रार्थना गरे। यसले मानसिक स्वास्थ्यको एक समग्र मोडल देखाउँछ, जहाँ उपचार आपसी सम्बन्ध र सांस्कृतिक अभ्यासमा आधारित हुन्छ (Gone, 2013)।

यसले प्रचलित जैविक चिकित्सा पद्धतिलाई चुनौती दिन्छ। जैविक चिकित्सामा रोगलाई व्यक्तिको मस्तिष्क, शरीर वा मनभित्र सीमित गरिन्छ भने साम-उःप्मा दृष्टिकोणले स्वास्थ्यलाई समुदाय-केन्द्रित रूपमा हेर्छ।

६.५ आधुनिक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणसँग तुलना

साम-उःप्मा मुन्धुम दर्शनले आत्मा (साम) हराउने अवस्थालाई मानसिक असन्तुलन, सामाजिक विच्छेदन र भावनात्मक संकटको रूपमा बुझ्छ। यस अवधारणाले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जरोलाई केवल मस्तिष्कमा होइन, आत्मा र शरीरको असन्तुलन, सामाजिक सम्बन्धको टुटफुट, र सांस्कृतिक सन्दर्भको अभावमा देख्छ। यो

विचारधारा पश्चिमेली मनोविज्ञानका विशेषतः ट्रमा थेरापी, डिसोसिएटिभ डिसअर्डर, र न्यारेटिभ थेरापी धारासँग मेल खान्छ।

६.५.१ आत्मा हराउने अवधारणा र डिसोसिएटिभ डिसअर्डर

पश्चिमी मनोविज्ञानमा 'dissociation' भन्नाले गहिरो तनाव वा आघातको कारण व्यक्तिले आफूलाई वास्तविकता वा आफ्नै शरीरबाट टाढिएको अनुभव गर्नु हो। DSM-5 मा यसलाई Dissociative Identity Disorder वा Depersonalization Disorder को रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ। साम-उ:प्मा दर्शनमा भने आत्मा शरीरबाट टाढा गएको अवस्थालाई यस्तो अनुभवसँग तुलना गर्न सकिन्छ (Gone, 2013)।

६.५.२ ट्रमा थेरापी र साम-उ:प्मा अनुष्ठान

ट्रमा थेरापी विगतको आघातको स्मृतिलाई सम्बोधन गर्ने, भावनात्मक प्रतिक्रिया व्यवस्थापन गर्ने, र नयाँ अर्थ बनाउने कार्यमा केन्द्रित हुन्छ। साम-उ:प्मा दर्शनमा फेदाङ्बा/मा वा साम्बाले अनुष्ठानमार्फत पीडितको हराएको आत्मालाई बोलाउँछन्, सम्बन्ध, स्मृति, र संस्कृति पुनःस्थापित गर्छन्। यस प्रक्रियाले व्यक्तिलाई सामाजिक र आत्मिक पुनर्संलग्नता प्रदान गर्छ (Sagant, 1996; Chemjong, 2003)।

६.५.३ केस अध्ययन ३: एक किशोरीको आत्मा हराउने अनुभव

पूर्वी नेपालको एक गाउँमा, १६ वर्षीया किशोरीले परीक्षाको कारणले तनाव सामना गरिन्। तनावपछिको मानसिक अशान्ति, निद्रा नलाग्ने, र 'म म नै जस्तो छैन' भन्ने अनुभव सुनाइन्। परिवारले फेदाङ्गालाई बोलाए, जसले उ:प्मा अनुष्ठान गरे। अनुष्ठानपछिको दिनदेखि

किशोरीले आफूलाई शान्त र सन्तुलित महसुस गर्न थालिन्।

यो अनुभव डिसोसिएशन र आत्मा हराउने अनुभवबीचको समानता दर्शाउँछ।

६.५.४ केस अध्ययन ४: वृद्ध व्यक्तिको शोक र आत्मिक पुनर्स्थापना

एक वृद्ध व्यक्तिले पत्नीको निधनपछिको गहिरो शोकमा आफू 'शरीरमा भएजस्तो नभएको' महसुस गरे। उनले सामाजिक सम्पर्क तोडे, मानसिक थकान, र निराशा अनुभव गरे। साम्बाले मुन्धुम कथा र अनुष्ठानमार्फत उनको आत्मा पुनः फिर्ता ल्याए।

यो प्रक्रिया न्यारेटिभ थेरापीको 'री-स्टोरीङ' अभ्याससँग मिल्दोजुल्दो देखिन्छ (Kovach, 2009)।

निष्कर्षात्मक तुलना

जहाँ पश्चिमी मनोविज्ञानले आत्मा भन्नुभन्दा भावनात्मक वा मनोवैज्ञानिक अवस्था प्रयोग गर्छ, साम-उ:प्मा दर्शनले आत्मालाई वास्तविक, संवेदनशील र उपचारयोग्य तत्वका रूपमा हेर्छ। दुवै पद्धतिमा व्यक्तिको पीडालाई सुन्ने, अर्थ दिने, र सन्तुलन ल्याउने प्रयास समान छन्। तर साम-उ:प्मा दृष्टिकोणमा सांस्कृतिक, आध्यात्मिक र सामुदायिक आयाम गहिरो रूपमा जोडिएको छ।

साम-उ:प्मा दर्शनले आधुनिक मनोविज्ञानको पूरक हुनसक्ने सम्भावना बोकेको छ। विशेषतः ट्रमा, बिछोड र सामाजिक विषादसँग जुध्न यो प्रभावकारी देखिन्छ। तसर्थ, साम उ:प्माले मानसिक

स्वास्थ्यमा एक समग्र, सांस्कृतिक रूपमा सम्बद्ध, र आन्तरिक संवादमा आधारित उपचार मोडेल प्रस्तुत गर्दछ।

अध्याय ७: विश्व दर्शनमा साम-उ:प्मा मुन्धुमको स्थान

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन क्षेत्रीय वा जातीय सीमा भित्र मात्र सीमित छैन; यसले विश्व दर्शनको संवादमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ। किरात समुदायको जीवनअनुभव र अनुष्ठान अभ्यासमा आधारित यो आदिवासी ज्ञान प्रणालीलाई दर्शन, मनोविज्ञान र अध्यात्मसँगको व्यापक संवादमा अर्थपूर्ण रूपमा स्थान दिन सकिन्छ। यस अध्यायमा, यस आदिवासी चिन्तन प्रणाली कसरी अन्य विश्व दर्शनहरूसँग मेल खान्छ, भिन्नता राख्छ र पूरक बन्छ भन्ने कुरा अन्वेषण गरिएको छ।

७.१ विश्व संवादमा आदिवासी चिन्तन

मुख्यधारको दर्शनशास्त्रमा आदिवासी चिन्तन प्रणालीहरू लामो समयदेखि बहिष्कृत हुँदै आएका छन्। तर पछिल्ला समयहरूमा उपनिवेशोत्तर र तुलनात्मक दर्शनशास्त्रमा भएका विकासहरूले गैर-पश्चिमी विचार प्रणालीहरूलाई समेट्ने नयाँ बाटाहरू खोलिदिएका छन् (Smith, 2012; Mignolo, 2011)। साम-उ:प्मा दर्शन यस्तै एक वैश्विक आदिवासी आन्दोलनसँग जोडिएको छ, जसले सम्बन्ध, अध्यात्म र समुदायमार्फत ज्ञान व्यक्त गर्दछ।

अन्डीयन "*Ayllu*" वा अफ्रिकन "*Ubuntu*" जस्तै, साम-उ:प्मा दर्शनले अस्तित्वलाई व्यक्तिगत स्वतन्त्रताबाट होइन, प्रकृति, पुर्खा र ब्रह्माण्डसँगको परस्पर सम्बन्धबाट परिभाषित गर्छ। यी सबै चिन्तन प्रणालीहरूले मिलेर पश्चिमी परम्परामा वर्चस्व राख्ने डेस्कार्टियन व्यक्तिगत अस्तित्ववादलाई चुनौती दिन्छन् (Gonzales, 2010; Mbiti, 1990; Metz, 2011; Descartes, 1941/1996; Smith, 2012; Kimmerer, 2013; Subba, 2025)।

७.२ दार्शनिक साम्य: तुलनात्मक दृष्टिमा साम-उ:प्मा

प्रणाली	**मुख्य विषयवस्तु**	**साम-उ:प्मासँगको समानता**
Ubuntu (अफ्रिका)	"म छु किनभने हामी छौं"	समुदाय, परस्परता र साझा पहिचानको जोड
Ayllu (अन्डीज)	पारिस्थितिक सम्बन्ध	भूमि र वंशसँगको पवित्र सम्बन्ध
वेदान्त (भारत)	आत्मा र ब्रह्म	आत्मिक एकता र आत्मालाई अस्तित्वको सार मान्ने दृष्टिकोण
ताओवाद (चीन)	सन्तुलन र प्रवाह	प्राकृतिक लय र सम्बन्धात्मक नैतिकता

यी प्रणालीहरूमा समयको चक्रीय धारणा, नैतिक ब्रह्माण्ड दृष्टिकोण, र अद्वैतीय यथार्थका अवधारणाहरू साम-उ:प्मासँग मेल खान्छन्।

७.३ उपनिवेशोत्तर ज्ञानमीमांसा: पश्चिमी वर्चस्वभन्दा पर

साम-उ:प्मा दर्शनले चेतना, आत्मा र उपचारबारे आदिवासी दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दै उपनिवेशोत्तर चिन्तनमा योगदान दिन्छ, जसले पदार्थवादी कटौती वा विकारको रूपमा हुने व्याख्यालाई अस्वीकार गर्छ। यसले निम्न पक्षहरूमा जोड दिन्छ:

- मौखिक ज्ञान र अनुष्ठानलाई दर्शनको विधिको रूपमा मान्यता दिनु।
- उपचारलाई व्यक्तिगत नभई सम्बन्धात्मक प्रक्रिया मान्नु।
- आत्मालाई चेतना र पहिचानको केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्नु।

यस प्रकार, साम-उ:प्मा दर्शनले केवल मानसिक स्वास्थ्यमा मात्र होइन, अस्तित्व र ज्ञानको समग्र बुझाइमा पनि विश्व संवादमा आदिवासी आवाजलाई स्थान दिन्छ (Smith, 2012)।

७.४ उपचारमा बहुलवादी दर्शन

साम-उ:प्मा चिन्तन "दार्शनिक बहुलवाद" को आह्वानसँगै जोडिन्छ—जहाँ कुनै एक परम्पराले मात्र सत्यको अधिकार राख्दैन भन्ने मान्यता हुन्छ। यसले विविध विद्या र संस्कृतिबीच संवादको आह्वान गर्छ र अनुसन्धानकर्ता तथा अभ्यासकर्तालाई निम्न कुरामा प्रोत्साहित गर्छ:

- आदिवासी परम्पराका ज्ञान मूल्यको मान्यता दिनु।
- संस्कृति र अध्यात्ममा आधारित उपचार प्रणालीलाई अँगाल्नु।
- परम्परागत र वैज्ञानिक दृष्टिकोणबीच आपसी सम्मान बढाउनु।

अन्य वैश्विक परम्पराहरूसँग आफैलाई सह-अवस्थित गराउँदै, साम-उ:प्माले दर्शन र मनोविज्ञान दुबैमा नैतिक र तत्वमीमांसात्मक शब्दावली विस्तार गर्छ।

अध्याय ८: सम्भावना र चुनौतीहरू

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन एक मौलिक सांस्कृतिक प्रणाली हो, जसले आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य, दर्शन, र मानव अस्तित्वसम्बन्धी बहसमा गहिरो योगदान दिन सक्छ। तर, कुनै पनि परम्परागत दर्शनलाई समकालीन सन्दर्भमा प्रस्तुत गर्दा त्यससँग विविध चुनौतीहरू पनि आउँछन्। यस अध्यायमा हामी साम-उ:प्मा चिन्तनको सम्भावना, प्रयोगको क्षेत्र, सीमाहरू, र समावेशी विकासको चुनौतीहरूको विश्लेषण गर्नेछौं।

८.१. सम्भावनाहरू

८.१.१ अनुसन्धान र शिक्षामा योगदान

साम-उ:प्मा दर्शनले स्थानीय ज्ञान प्रणालीमा आधारित अनुसन्धानको ढोका खोल्छ। यसले शैक्षिक पाठ्यक्रममा समावेश गर्न सकिने मौलिक दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक र सांस्कृतिक विषयवस्तु प्रदान गर्छ। शिक्षा जगतमा अनुसन्धानको सन्दर्भमा आदिवासी विधिहरू (Kovach, 2009; Smith, 2012) सशक्त उदाहरण हुन सक्छन्।

८.१.२ मानसिक स्वास्थ्य सेवामा समावेशीता

साम-उ:प्मा चिन्तनलाई मानसिक स्वास्थ्य सेवामा culturally responsive model को रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले स्थान, संस्कार, भाषा र परम्पराको सम्मानका साथ उपचार प्रक्रिया विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ (Gone, 2013)।

८.१.३ दर्शन र आध्यात्मिकताको पुनःसंवाद

पश्चिमी दर्शनमा कम प्रतिनिधित्व पाएको आध्यात्मिक चिन्तन र मौखिक परम्परालाई पुनःस्थापित गर्न साम-उ:प्मा चिन्तन सक्षम माध्यम बन्न सक्छ।

८.२. चुनौतीहरू

८.२.१ औपचारिक मान्यता र दस्तावेजीकरण

साम-उ:प्मा चिन्तन अझै पनि मौखिक परम्परामा आधारित छ। यसको दस्तावेजीकरण, शैक्षिक रूपान्तरण, र वैज्ञानिक विधिहरूसँग संवाद एक चुनौतीपूर्ण काम हो।

८.२.२ सांस्कृतिक अतिक्रमणको जोखिम

स्थानीय ज्ञान प्रणालीको सतही रूपान्तरणले गलत प्रतिनिधित्व वा सांस्कृतिक अतिक्रमणको जोखिम बढाउँछ। यसमा गहिरो ज्ञानलाई उपभोग्य वस्तुमा सीमित पार्नसक्ने संभावना रहन्छ।

८.२.३ राजनीतिक र संस्थागत असमानता

स्थानीय दर्शनलाई राज्य र शैक्षिक संस्थाहरूमा स्थान दिलाउन संघर्ष गर्नुपर्छ। विशेषगरी पश्चिमी मानकद्वारा संचालित शैक्षिक ढाँचामा यसको मूल्यांकन र स्वीकारोक्ति कठिन हुन सक्छ।

८.३ साम-उ:प्माको समावेशी विकासतर्फ

साम-उ:प्मा चिन्तनलाई समावेशी र उत्तरदायी बनाउने केही सम्भावित उपायहरू:

- सामुदायिक ज्ञानवाहकहरूसँग सहकार्य गर्दै दस्तावेजीकरण प्रक्रिया अगाडि बढाउने।

- द्वैध शैक्षिक प्रणाली—जहाँ परम्परागत र औपचारिक ज्ञान सह-अस्तित्वमा रहन सकून्—त्यस परम्पराको विकास गर्ने।
- राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा बहस, सेमिनार र नीति संवादमा यस दर्शनको उपस्थिति सुनिश्चित गर्ने।

अध्याय ९: साम-उ:प्मा दर्शन र मानसिक स्वास्थ्य

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनले मानसिक स्वास्थ्यप्रति एक यस्तो दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्छ, जसले पश्चिमी जैविक मोडेलसँग सैद्धान्तिक र व्यवहारिक रूपमा संवाद गर्न सक्ने क्षमता राख्छ। यो अध्यायमा, हामी मानसिक पीडा, उपचार प्रक्रिया, तथा आत्मा र सम्बन्धको महत्वका सन्दर्भमा साम-उ:प्मा दर्शन र समकालीन मानसिक स्वास्थ्य सिद्धान्तबीचको सम्बन्ध, समानता र फरकबारे विश्लेषण गर्नेछौं।

९.१ उपचारमा जैविक मोडेलसित तुलना

पश्चिमी मानसिक स्वास्थ्य पद्धतिले मानसिक रोगलाई प्रायः मस्तिष्कसँग जोडेर हेर्छ—जहाँ रसायन, स्नायु प्रणाली र औषधिलाई प्राथमिकता दिइन्छ। तर साम-उ:प्मा दर्शनले पीडालाई आत्मिक असन्तुलन, सामको विचलन र समुदायसँगको सम्बन्ध विच्छेदको रूपमा बुझ्दछ।

उदाहरणका लागि, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) लाई पश्चिमी चिन्तनमा न्यूरोलोजिकल वा मनोवैज्ञानिक विकारको रूपमा हेरिन्छ, तर साम-उ:प्मा दृष्टिकोणले त्यसलाई *साम हराएको* अवस्था मान्दछ (Krippner, 2002)।

९.२ आत्मा र सम्बन्धको मनोविज्ञान

साम-उ:प्मा दर्शनमा आत्मा केवल आध्यात्मिक अवधारणा होइन; यो चेतना, जीवनशक्ति, र भावनात्मक सन्तुलनको केन्द्र हो। आत्माको अनुपस्थिति वा असन्तुलनले मानसिक तनाव जन्माउँछ।

यस अवधारणालाई समकालीन "self-in-relation" भनिने आधुनिक सिद्धान्तसँग तुलना गर्न सकिन्छ, जसले मानसिक स्वास्थ्यलाई सामाजिक सम्बन्ध, पहिचान र आत्मबोधसँग जोड्दछ (Kovach, 2009)।

९.३ साम उ:प्मा अनुष्ठान

पश्चिमी मनोचिकित्सामा थेरापी, काउन्सेलिङ, र औषधि नै प्रमुख उपचार माध्यम हुन्। तर साम-उ:प्मा प्रणालीमा उ:प्मा अनुष्ठान—जहाँ पुर्खा, प्रकृति, परिवार र समुदाय संलग्न हुन्छन्—एक समग्र उपचार प्रक्रिया हो।

उ:प्मा केवल भावनात्मक समर्थन होइन, यो सांस्कृतिक रूपमा विधिवत (कोड) गरिएको उपचार प्रक्रिया हो, जसमा ध्वनि, मन्त्र, प्रतीक र कथा प्रयोग हुन्छ (Levine, 1997)।

९.४ उपचारको प्रकृति: व्यक्तिगत होइन, सामूहिक

साम-उ:प्मा दर्शनले उपचारलाई केवल बिरामी र चिकित्सकको सम्बन्धमा सीमित गर्दैन। यो समुदाय र संस्कृति केन्द्रित प्रक्रिया हो, जहाँ समुदाय सक्रिय सहभागी बन्छ।

यसले वर्तमानमा विकसित हुँदै गएको सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य (community-based mental health) ढाँचासँग मेल खान्छ, जुन उपचार पद्धतिमा सामाजिक समर्थन र सांस्कृतिक सन्दर्भको भूमिका रहन्छ (Gone, 2013)।

९.५ संवाद, पूरकता र भविष्य

साम-उ:प्मा दर्शनले मानसिक स्वास्थ्यप्रति पूरक दृष्टिकोण दिन्छ:

- आत्मा र सम्बन्धको भूमिका स्पष्ट पार्दछ।

- अनुष्ठान र मौखिक परम्परालाई उपचार प्रक्रिया बनाउँछ।
- बहुसांस्कृतिक सन्दर्भमा लागू गर्न मिल्ने समग्र मोडल प्रस्तुत गर्छ।

यदि मानसिक स्वास्थ्य प्रणालीले यस्तो दृष्टिकोणलाई सम्मान र स्थान दिन्छ भने, यो उपनिवेशविरोधी मानसिक स्वास्थ्य सेवा (Decolonizing Mental Health) को दिशातर्फ अघि बढ्न सक्छ र विश्वलाई योगदान पुऱ्याउन सक्छ (Smith, 2012)।

९.६ साम-उ:प्मा उपचार ढाँचा

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन एक प्रभावकारी उपचार पद्धति पनि हो, जसले आत्मा, शरीर, र समाजबीचको सम्बन्धमा आधारित मानसिक स्वास्थ्य उपचारको समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्छ। आधुनिक मनोविज्ञान जहाँ औषधि, व्यवहारिक चिकित्सा र संज्ञानात्मक रणनीतिमा केन्द्रित हुन्छ, साम-उ:प्मा ढाँचाले आध्यात्मिक सन्तुलन, सांस्कृतिक ज्ञान र सामुदायिक सहभागितामार्फत उपचारको मार्ग अपनाउँछ।

९.६.१ आत्मा-केन्द्रित उपचारको आधार

साम-उ:प्मा मोडेलमा आत्मा (साम) मानसिक स्वास्थ्यको केन्द्र हो। जब व्यक्ति आघात, सामाजिक विच्छेदन, वा आत्म-संवादको अभावमा पर्छ, तब आत्मा हराउने अवस्था आउँछ। उपचार प्रक्रिया आत्माको अवस्थालाई पहिचान गर्ने, त्यसलाई सम्बोधन गर्ने र पुनःस्थापित गर्ने उद्देश्यमा आधारित हुन्छ (Chemjong, 2003)।

९.६.२ उ:प्मा अनुष्ठान: उपचारको विधि

उ:प्मा अनुष्ठान आत्मा बोलाउने प्रमुख पद्धति हो। यसमा फेदाङ्बा/मा वा साम्बाले मन्त्र, मुन्धुम कथा, र सांगीतिक विधिबाट व्यक्ति र आत्माबीच संवाद पुनःस्थापित गर्छन्। यो अनुष्ठानले व्यक्तिको

पीडालाई सुन्ने, स्वीकार्ने र अर्थ दिने प्रक्रियाको सिर्जना गर्छ (Sagant, 1996)।

९.६.३ मुन्धुमको प्रयोग: उपचारको पाठ्यपुस्तक

मुन्धुम, लिम्बू समुदायको मौखिक ज्ञानको भण्डार, उपचार मोडेलको दार्शनिक आधार हो। यसमा आत्मा, जीवनचक्र, सम्बन्ध र पुनर्सन्तुलनका कथाहरू छन्, जसले व्यक्तिलाई आफ्नो समस्यालाई व्यापक ब्रह्माण्डीय र सांस्कृतिक सन्दर्भमा हेर्न सिकाउँछ (Chemjong, 2003)।

९.६.४ सामुदायिक सहभागिता र सामाजिक पुनर्संलग्नता

साम-उ:प्मा मोडेलले उपचारलाई केवल व्यक्तिगत होइन, सामुदायिक प्रक्रिया मानेको छ। अनुष्ठानमा परिवार, छिमेकी र समुदायको सहभागिता व्यक्तिलाई 'अलग' होइन, 'सम्पूर्ण' रूपमा हेर्ने दृष्टिकोण दिन्छ। यसले सामाजिक पुनःसम्बन्ध स्थापना र आत्मीयता निर्माणमा सहयोग गर्छ (Gone, 2013)।

९.६.५ आन्तरिक संवाद र भनाइ पुनर्निर्माण

उ:प्मा अनुष्ठानको क्रममा व्यक्तिले आफ्ना पीडा, स्मृति र भावना अभिव्यक्त गर्ने अवसर पाउँछ। यसले आत्मासँग संवाद गर्न सिकाउँछ। न्यारेटिभ थेरापीमा जस्तै, साम-उ:प्मा उपचारले व्यक्तिलाई नयाँ दृष्टिकोणबाट आफूलाई पुनः जगाउने प्रेरणा दिन्छ (Kovach, 2009)।

९.६.६ मोडेलको विशेषता र सम्भावना

- आत्मा–शरीर–समाजबीचको समग्र सन्तुलनमा आधारित हुनु
- मौखिक ज्ञान (मुन्धुम) र सांस्कृतिक विधिको प्रयोग हुनु
- औपचारिक चिकित्सा प्रणालीसँग मिल्न सक्ने पूरक दृष्टिकोण
- डिजिटल, शैक्षिक र समुदाय-आधारित प्रयोगको सम्भावना रहेको।

निष्कर्ष

सामा-उ:प्मा मुन्धुम सिद्धान्तमा आधारित उपचार मोडेल सांस्कृतिक अभ्यासका अतिरिक्त यो एउटा समग्र, वैकल्पिक र गहिरो उपचार पद्धति हो, जसले आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य प्रणालीमा मूल्यवान योगदान गर्न सक्छ। यसले शारीरिक, आत्मिक र सामाजिक सन्तुलनमा आधारित मानव कल्याणको मार्गचित्र प्रस्तुत गर्दछ।

अध्याय १०: तुलनात्मक विश्लेषण

साम-ओ:प्मा मुन्धुम दर्शन र पश्चिमी मनोचिकित्साको तुलनात्मक विश्लेषण:

धेरै अवधारणाहरू अहिलेसम्ममा स्पष्ट भइसकेका छन्। यहाँ अब यसको वैचारिकता, निदान प्रक्रिया र चिकित्सकीय प्रतिमानहरूको समग्र विवेचना गरिन्छ। तसर्थ, यस अध्यायले पश्चिमी मनोचिकित्साको तुलनामा किरात लिम्बूहरूले प्रयोग गर्ने परम्परागत उपचार साम-ओ:प्मा मुन्धुमको दार्शनिक विचार, निदान विधि र निको पार्ने प्रक्रियाहरूलाई ध्यानपूर्वक हेर्छ।

१०.१ दार्शनिक पृष्ठभूमि:

अस्तित्व र ज्ञानको दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यो अध्ययनले मानसिक रोग, उपचार, र आत्माबारे दुई फरक प्रणालीहरूले कसरी सोच्दछन् भन्ने कुरा स्पष्ट पार्दछ। परिणामहरूले देखाउँछन् कि पश्चिमी मनोचिकित्साले मुख्यतया बायोमेडिकल र संज्ञानात्मक-व्यवहार विधिहरू प्रयोग गर्दछ भने साम-ओ:प्मा मुन्धुमले मानसिक रोगलाई समग्र, पारिस्थितिक, सांस्कृतिक र आध्यात्मिक रूपमा व्यवहार गर्दछ। यस्तो तुलनात्मक विश्लेषणले हामीलाई सांस्कृतिक रूपमा समावेशी मानसिक स्वास्थ्य प्रतिमानहरूको महत्त्वको सम्झना गराउँछ। यस्ता परम्परा र अभ्यासमा स्वदेशी ज्ञान प्रणालीहरू समावेश गरिएको हुन्छ।

१०.२ परिप्रेक्षहरू:

मानसिक स्वास्थ्य दृष्टान्तहरू संस्कृतिहरूको सन्दर्भमा उल्लेखनीय रूपमा फरक हुन्छन् किनभने विशिष्ट अस्तित्वज्ञान वा विश्वासहरू र ज्ञानशास्त्रीय परम्पराहरूले परिप्रेक्ष वा प्याराडाइम नै फरक हुन्छन्। साम-ओ:प्मा मुन्धुम, किरात लिम्बू समुदायको आध्यात्मिक र दार्शनिक ढाँचाले मानसिक रोगलाई आध्यात्मिक र पारिस्थितिक सन्तुलन भंग भएको ठान्छ र त्यसलाई सन्तुलनमा ल्याउने काम गर्छ (Chemjong, 2003)।

यसको विपरित, पश्चिमी मनोचिकित्साले धेरै हदसम्म बायोमेडिसिन र अनुभूतिको मोडेललाई पछ्याउँछ, मानसिक विकारहरूलाई न्यूरोकेमिकल असंतुलन वा खराब विचार ढाँचाको रूपमा व्याख्या गर्दछन् (Beck, 2011; Verywell Health, 2021)।

यस लेखमा, यी भिन्नताहरूलाई आलोचनात्मक तुलनात्मक दृष्टिले परीक्षण गरिँदैछ, उपचार र सांस्कृतिक वैधताको पाठ्यक्रमको लागि तिनीहरूको प्रभावहरू जाँच गरिनेछ।

१०.३ मानसिक रोगको अवधारणा

साम-ओ:प्मा मुन्धुम विश्व परिप्रेक्ष्य

साम-ओ:प्मा मुन्धुममा, मानसिक रोगलाई "सातो हराउनु" (आत्मा/आत्माको आह्वान) वा व्यक्तिको पुर्खाको आत्मा र प्रकृतिसँगको सम्बन्धमा विच्छेद (Chemjong, 2003; Subba, 2025) भएको ठानिन्छ। यो सोचाइ धामीझाँक्रीजस्ता परम्परासँग मिल्दो छ, जहाँ कहिलेकाहीँ मानिसको दुःखको कारण आत्मा र देवताको असर मानिन्छ (Sagent, 1996; Subba, 1999)। रोग पत्ता

लगाउने क्रममा सपना हेर्ने र भाग्य बताउने जस्ता विधि प्रयोग गरिन्छ, जसमा समुदायको सहमति पनि समावेश हुन्छ। त्यसपछि फेदाङ्बा, येबा वा येमाजस्ता निको पार्ने व्यक्तिहरूले आत्मा फिर्ता ल्याउने अनुष्ठान गरेर सन्तुलन मिलाउने काम गर्छन्।

पश्चिमी मनोचिकित्सा परिप्रेक्ष्य

पश्चिमी मनोचिकित्सा र मनोविज्ञानले बायोमेडिकल र संज्ञानात्मक विचारहरू (Cognitive theory) लाई मुख्य आधार बनाउँछन्। यी दृष्टिकोणहरू अनुसार मानसिक रोग न्यूरोकेमिकल असंतुलनका कारण हुन्छ। उदाहरणका लागि, सेरोटोनिनको कमी एक कारण मानिन्छ। त्यस्तै, खराब सोच वा बुझाइको ढाँचालाई पनि मानसिक समस्याको कारण भनिन्छ (APA, 2022; Beck, 2011)। निदानहरू मानसिक विकारहरूको निदान र सांख्यिकीय पुस्तिका (डिएसएम-५-टिआर) र रोगहरूको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण (आइसिडि-११) लक्षण- र प्रमाण-आधारित उपचारमा मानकीकृत गरिएका छन् (WHO, 2019)।

१०.४ निको पार्ने दृष्टिकोणहरू:

- संयन्त्र र उपचार

साम-ओ:प्मा मुन्धुम निको पार्ने अभ्यासहरू—
यस परम्परामा निको पार्ने एक धार्मिक, साम्प्रदायिक, र पारिस्थितिक सम्बन्धमा आधारित प्रक्रिया हो जसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्: (i) मन्त्र (मुन्धुम पठन), (ii) देवताहरू र पुर्खाहरूलाई बलिदान (iii) औषधीय जडिबुटी र प्रतीकात्मक उपचार वस्तुहरू (Chemjong, 2003; Sagant, 1996)। निको पार्ने व्यक्तिलाई आत्माको हराएको तत्वहरू पुन:स्थापित गर्ने आध्यात्मिक मध्यस्थकर्ताको रूपमा हेरिन्छ (Sagent, 1996; Subba, 1999)।

पश्चिमी मनोचिकित्सा हस्तक्षेप—
पश्चिमी मनोचिकित्साले व्यक्ति-आधारित संरचित विधिहरूको प्रयोग गर्दछ, जसमा निम्न समावेश छन्: (i) संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरापी (सिबिटी) (Beck, 2011) (ii)। फार्माकोथेरापी (APA, 2022) (iii) मनोविश्लेषण र मानवीय उपचार। यी विधिहरूले लक्षणहरूको कमी र संज्ञानात्मक पुनर्संरचनामा ध्यान केन्द्रित गर्दछ, जसले सामान्यतया आध्यात्मिक वा पारिस्थितिक कारकहरूलाई समावेश गर्दैन (Kohrt & Harper, 2008)।

१०.५ निको पार्ने / चिकित्सकको भूमिका:

साम-ओ:प्मा हिलर (फेडाङ/येबा) -

(i) आध्यात्मिक माध्यम र संस्कृति संरक्षकको रूपमा भूमिकाहरू हुन्छन्। (ii) यिनीहरूले अनुष्ठानको क्रममा भविष्यवाणी र प्रदर्शनको अभ्यास गर्दछन्। (iii) यो अनुष्ठान समुदाय उन्मुख र कथामा आधारित हुन्छ (Sagent, 1996; Subba, 1999)।

पश्चिमी मनोचिकित्सक -

(i) यहाँ मानक प्रोटोकलहरू प्रयोग गरेर चिकित्सकको रूपमा कार्य गर्दछ। (ii) पश्चिमा थेरापी अनुभवजन्य अध्ययनहरूमा आधारित छ र स्थापित निदान पुस्तिकाहरू अनुसरण गरिन्छ। थेरापी व्यक्तिगत रूपमा र विशिष्ट रोगविज्ञानहरूमा आधारित हुन्छ (Beck, 2011)।

१०.६ आत्माको अवधारणा:

साम-ओ:प्मा मुन्धुम-

आत्मलाई एक अन्तरसम्बन्धित प्राणीको रूपमा हेरिन्छ जसमा निम्न कुरा समावेश छन्: (i) भौतिक शरीर (लुस) (ii) आत्मा (सातो) (iii)

पुर्खाको वंश (थेबाङ्ग), र (iv) पारिस्थितिक सदभाव (नागरी) (Sagent, 1996; Subba, 1999)।

पश्चिमी मनोचिकित्सा-

प्रायः जसो कारण वा कारक आफैलाई नै ठानिन्छ वा बुझिन्छ। जस्तै: (i) मनोवैज्ञानिक संरचनाहरू अहंकार, अनुभूति, व्यवहारलाई मानिन्छन् (ii) व्यक्तिगत र अन्तरसांस्कृतिक गतिशीलताको स्वायत्तता रहन्छ (Beck, 2011)।

१०.७ सांस्कृतिक र पारिस्थितिक सन्दर्भ:

साम-ओ:प्मा मुन्धुम-

(i) किरात लिम्बू मौखिक परम्परा र हिमालयन पारिवेशमा फैलिएको संस्कृति र ज्ञान हो, (ii) प्रकृति र आत्मा अन्तरनिर्भरता हासिल गरेर उपचार गरिन्छ (Chemjong, 2003)।

पश्चिमी मनोचिकित्सा-

(i) युरोपकेन्द्रित अवधारणा, व्यक्तिवादी, र धर्मनिरपेक्ष प्रतिमान वा दृष्टिकोण भएको दृष्टिकोण हो। (ii) यो दर्शन धेरै अवस्थामा पारिस्थितिक र अलौकिक आयामहरूलाई पहिचान गर्न असफल हुन्छ (Kohrt & Harper, 2008)।

१०.८ विश्वव्यापी मानसिक स्वास्थ्यको लागि प्रभाव:

यो तुलनात्मक विश्लेषणले देखाउँछ कि साम-ओ:प्मा मुन्धुमले पश्चिमी मोडेलहरूको समग्र विकल्प प्रस्तुत गर्दछ, र यो विशेष गरी सांस्कृतिक रूपमा अनुकूल मानसिक स्वास्थ्य हेरचाहको मामला हो।

भविष्यको अनुसन्धानले अन्वेषण गर्नुपर्ने प्रमुख क्षेत्रहरू यसप्रकार छन्: (i) मानसिक उपचारमा संयुक्त रूपमा स्वदेशी र पश्चिमी मोडेलहरू (ii) मनोवैज्ञानिक र पारिस्थितिक दृष्टिकोणलाई अँगाल्न मानसिक स्वास्थ्य मोडेलहरूको उपनिवेशीकरणको प्रभाव र निकास (iii) उपनिवेशविरोधी आदिवासी उपचार प्रणालीको खोजी र वैज्ञानिक परीक्षण र त्यस ज्ञानलाई मानसिक स्वास्थ्य सेवामा एक विकल्पका रूपमा समावेश गर्नु- आजको आवश्यकता ।

१०.१० निष्कर्ष

पश्चिमी मनोचिकित्साले प्रमाणमा आधारित मानक उपचारहरू दिन्छ, जुन अनुभव र अनुसन्धानमा आधारित हुन्छन्। तर साम-ओ:प्मा मुन्धुमले मानसिक स्वास्थ्यलाई आत्मा, प्रकृति र समुदायसँगको सम्बन्धबाट हेर्छ। यी दुई दृष्टिकोण मिलाएर बनाइएको एक समन्वित मानसिक स्वास्थ्य मोडेलले फरक संस्कृतिका मानिसहरूलाई राम्रोसँग सहयोग गर्न सक्छ र उपचार अझ प्रभावकारी हुन सक्छ।

अध्याय ११. दुई दशकको यात्रा फर्केर हेर्दा

आत्महत्या, आत्मा र उपचारको खोजी: दुई दशकको यात्रा फर्केर हेर्दा—

मैले लगभग २० वर्षदेखि आत्महत्या सम्बन्धी विषयमा अध्ययन गरिरहेको छु र केही प्रकाशन पनि गरेको छु। म जनस्वास्थ्यको विद्यार्थी भएकाले यो विषय मेरो लागि केवल अनुसन्धानको विषय मात्र होइन, एक गहिरो चुनौती र जिम्मेवारी पनि हो।

मैले आत्महत्यालाई धेरै कोणबाट हेर्ने प्रयास गरेँ—मानसिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक कारणहरू, सामाजिक प्रभाव, व्यक्तिगत अनुभव र बायोमेडिकल दृष्टिकोणबाट। तर, यी सबै दृष्टिकोण अध्ययन गर्दा पनि, आत्महत्याको गहिरो जरोसम्म पुग्न नसकिएको महसुस भयो।

विशेष गरी जब मैले विदेश गएका नेपालीहरू र उनीहरूका परिवारमा आत्महत्याको क्रम देखेँ—एकातिर विदेशमा दुःखी नेपाली, अर्कोतिर उनीहरूको श्रीमान् वा श्रीमती स्वदेशमै पीडित—त्यसले मलाई झनै झस्कायो। कारण फरक भए पनि दुःखको स्वरूप उस्तै थियो।

हाम्रो अहिलेको आधुनिक चिकित्सा प्रणाली र मनोविज्ञानले शरीर र मनको मात्र सम्बन्ध हेर्छ। हर्मोनको उतारचढाव, घटना र वातावरणीय प्रभाव, वा मानसिक विचलन—यिनीहरूलाई प्रमाणका रूपमा लिएर समस्या समाधान गर्न खोजिन्छ। तर यी दृष्टिकोणहरू प्रभावकारिताका हिसाबले अपर्याप्त र पहुँचका दृष्टिले सीमित मानिन्छन्। यसैले आज मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापनका क्षेत्रमा विकल्पहरूको खोजी भइरहेको अवस्था छ।

पश्चिमी सिद्धान्तहरू केवल आफूले बुझ्ने कुरा मात्रलाई "वैज्ञानिक" ठान्छन् र आदिवासी ज्ञानहरूलाई अवैज्ञानिक भनेर बेवास्ता गर्छन्। यसकै कारण, आज परम्परागत उपचारपद्धति र संस्कृतिको ज्ञान स्वास्थ्य क्षेत्रमा ओझेलमा परेको हुन्।

पूर्वीय सनातन परम्परा वा किरात लिम्बूहरूको मुन्धुम दर्शनमा आत्मा, मन, शरीर र समाजको गहिरो सम्बन्ध रहन्छ। त्यसैले नेपाली समुदायमा कुनै अशुभ भएमा स्वस्तिशान्ति गर्ने गरिन्छ, जसले मानसिक तनावलाई राहत दिन्छ। अझ चाखलाग्दो कुरो, किरात लिम्बूको "साम-उ:प्मा मुन्धुम" परम्परामा पाइन्छ, जसलाई नेपालीमा "सातो बोलाउने" पनि भनिन्छ। जसमा आत्मालाई ब्यक्तिसित मात्र नभएर समाज, पितृ, प्रकृतिसंग जोडेर सन्तुलित अवस्थामा ल्याइन्छ।

गाउँघरमा बालबालिका एकाएक निन्याउरो भएमा, बाआमाले सोच्ने गर्दछन्—कहीं सातो हरायो कि? अनि उनीहरू बालक जहाँ तर्सिएको थियो त्यहीँ गएर पातपतिङ्गर सोहोर्दै, “बोरोम् बोरोम्” भन्दै "सातो आऊ है" भनी बोलाउँछन्। अनि त्यो पात पतिङ्गर बालक सामु झारेर, मायालु व्यवहारका साथ “लौ सातो फर्कियो” भनी बच्चाको आत्मविश्वास फर्काउने काम हुन्छ।

यो प्रक्रिया केवल कर्मकाण्ड होइन—यसमा गहिरो मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक र सांस्कृतिक तत्व लुकेको हुन्छ। यो परम्परा किरात लिम्बूमा मात्र होइन, विश्वका धेरै आदिवासी संस्कृतिमा विभिन्न स्वरूपमा पाइन्छन्। साम-उ:प्मा मुन्धुम: अनुसार हाम्रो जीवनमा चलिरहेको निरन्तरता— चाहे त्यो प्रकृतिसितको सम्बन्धमा होस् वा पूर्वजसितको सम्मानमा होस् वा आफन्तसितको सम्बन्धमा होस् यदि असन्तुलित भएमा आत्मा विचलित हुन्छ र विभिन्न मानसिक लक्षण र विकार देखापर्छन्।

यिनै अनुभव र अध्ययनलाई समेट्दै, मैले लेखेको पुस्तक "साम-उ:प्मा मुन्धुम: आत्मा, उपचार र उपनिवेशविरोधी चिन्तनको एक

आदिवासी दर्शन" हो। यसले संसारमा लुप्त हुँदै गएको आदिवासी तथा परम्परागत ज्ञानलाई जगेर्ना गर्ने अपेक्षा गरेको छ।

मैले बुझेँ कि उपचारको अन्तिम लक्ष्य केवल औषधि, परीक्षण वा वैज्ञानिक शब्दहरूमा मात्र सीमित हुँदैन। यो हाम्रो संस्कृतिक अभ्यासहरूमा, मायालु स्वरमा बोलिएको ममता भरिएको शब्दहरूमा, र पीडामा परेका मानिसहरूप्रति देखाइएको सामूहिक सहानुभूति र साथमा पनि देख्न सकिन्छ।

दुःख, सम्बन्ध, र आशाहरू आत्महत्यासँग जोडिएका कुरा हुन्। त्यसैले, यो केवल स्वास्थ्यसम्बन्धी कुरा होइन, एक मानविय विषय हो।

साम-उ:प्मा मुन्धुम र अन्य आदिवासी परम्पराहरूले हामीलाई देखाउँछन् कि उपचार भनेको नयाँ र नापिने कुरामा मात्र निर्भर हुँदैन। कहिलेकाहीँ उपचार हाम्रो पुर्खाबाट प्रेमसाथ हस्तान्तरण भएका कथाहरू र विश्वासहरूमा पनि पाइन्छन्।

म चाहन्छु, यो पुस्तक पढ्नेहरूले यसलाई केवल जानकारीको स्रोत होइन, आफूभित्रको ज्ञानलाई सम्झने र अरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने एउटा बाटोको रूपमा पनि अनुभव गर्न सकून्।

अध्याय १२: निष्कर्ष — जीवन, आत्मा र उपचारको सन्देश

साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शन किरात लिम्बू समुदायको मौलिक विश्वदृष्टिकोण हो, जसले आत्मा, शरीर, समुदाय, र प्रकृतिबीचको गहिरो अन्तर्सम्बन्धमा आधारित जीवनदर्शन प्रस्तुत गर्छ। यस दर्शनको केन्द्रमा “साम” (आत्मा), “उ:प्मा” (सातो बोलाउने), र “मुन्धुम” (मौखिक ज्ञान) रहेका छन्। यी तीनवटा स्तम्भहरू मिलेर मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, र आध्यात्मिक सन्तुलनमा आधारित समग्र जीवन अवधारणा निर्माण भएको छ।

यो दर्शनले मानिसलाई केवल जैविक वा मानसिक प्राणी होइन, सम्बन्ध, संवेदना, स्मृति र विश्वासको समग्र अस्तित्वको रूपमा देख्दछ। जब आत्मा हराउँछ, त्यसको असर केवल मानसिक हैन, सामाजिक र आध्यात्मिक तहमा समेत महसुस हुन्छ। त्यसैले उ:प्मा जस्तो अनुष्ठान केवल सांस्कृतिक क्रियाकलाप होइन, एक गहिरो उपचार प्रक्रिया हो, जसले मुन्धुमको ज्ञान, समुदायको समर्थन, र प्रकृतिको साक्षीमार्फत पीडितलाई पुनः जीवन र अर्थ प्रदान गर्छ।

समकालीन मानसिक स्वास्थ्यका बहसहरूमा साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनले एक वैकल्पिक र पूरक आवाज दिन्छ। यसले पश्चिम केन्द्रित चिकित्सा र मनोविज्ञानमा देखिएको आत्मा-विहीनताको खाडललाई भर्न प्रयास गर्छ। आधुनिक समयको विच्छेदन, तनाव र आत्मीयताको अभावबीच साम-उ:प्मा दर्शनले आत्माको पुनर्संलग्नता, जीवनसँगको गहिरो सम्बन्ध, र समुदायसँगको पुनःसम्बन्धको सन्देश दिन्छ।

यसले केवल किरात लिम्बू समाजको सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणमात्र होइन, विश्व समुदायका लागि समग्र, अन्तरसम्बन्धित र अर्थपूर्ण उपचार र दर्शनको मोडेल प्रस्तुत गर्छ।

सान-उःप्मा मुन्धुम दर्शन केवल एक सांस्कृतिक आख्यान नभएर यो जीवित र सास फेर्ने ज्ञान प्रणाली हो — जसको जरा किरात विश्वदृष्टिमा गहिरो गरी गाडिएको छ। यसले मानव अस्तित्वका सार्वभौमिक सरोकारहरूलाई स्पर्श गर्दछ। यस अन्तिम अध्यायमा यस दर्शनमा समावेश विचारहरूको समग्र समीक्षा गर्दै, यस आदिवासी प्रणालीका दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक र नैतिक प्रभावहरूबारे प्रतिबिम्ब प्रस्तुत गरिएको छ।

१२.१ आत्माको पुनःप्राप्ति: एक दार्शनिक जागरण

साम-उःप्मा दर्शनको केन्द्रमा रहेको छ— आधुनिक जीवनको खण्डित अवस्थालाई चुनौती दिँदै मानव कल्याणको केन्द्रमा *साम* (आत्मा) लाई पुनःस्थापित गर्नु। जब मुख्यधारको मानसिक स्वास्थ्य प्रणालीले लक्षणहरूलाई मस्तिष्क वा शरीरमा सीमित गर्छ, साम-उःप्मा दर्शनले पीडालाई आत्मिक विच्छेदन, सामाजिक विच्छेदन र पारिस्थितिक असन्तुलनको प्रतिबिम्बको रूपमा हेर्छ।

यहाँ केवल धार्मिक विश्वास होइन, मानिसको चेतना, भावना र जीवनप्रतिको गहिरो संवेदनालाई जनाइएको हो। त्यसैले उपचार गर्दा शारीरिक र मानसिक पक्षसँगै आत्मिक पक्षलाई पनि सम्हाल्न जरुरी हुन्छ।

१२.२ सम्बन्धका धागाहरू पुनःजोड्नु

उःप्मा का अनुष्ठान र *मुन्धुम* का शिक्षाले हामीलाई सम्झाउँछन् कि हामी केवल व्यक्तिगत अस्तित्व होइनौं—हामी हौं सम्बन्धहरूमा गाँसिएका प्राणी: हाम्रा पुर्खा, हाम्रो भूमि, हाम्रो समुदाय र हाम्रो अन्तरात्मासँग। यसरी, साम-उःप्मा दर्शन एक यस्तो हेरचाहको

नैतिकता प्रस्तुत गर्छ, जसको आधार आपसी आदानप्रदान, उपस्थिति र पवित्र संवादमा टिकेको छ।

टुक्रिएको संसारमा, यो दर्शनले च्यातिएको बुनाईलाई फेरि गाँस्ने बुद्धिमत्ता प्रदान गर्छ।

१२.३ विश्व चिन्तनका लागि उपनिवेशोत्तर दृष्टिकोण

साम-उ:प्मा दर्शनले विश्व दर्शन बहसमा आदिवासी ज्ञान प्रणालीहरू केन्द्रीय छन् भन्ने कुरा पुष्टि गर्छ। यो दृष्टिकोणले कटौतीवादी विज्ञानको वर्चस्वलाई विघटन गर्छ र मौखिक परम्परा, अध्यात्म र सामूहिक उपचारको वैधता, आवश्यकता र दूरदर्शीता प्रकट गर्दछ।

यो केवल सांस्कृतिक पुनःस्वामित्व होइन, दार्शनिक पुनःअभिमुखीकरण पनि हो—बहुलता, नम्रता र सम्बन्धमा आधारित चिन्तनतर्फ अग्रसर रहन आग्रह गर्दछ।

१२.४ विश्वका लागि एक निम्तो

यसकारण विद्वान, अभ्यासकर्ता र विश्वभरका खोजकर्ताहरूलाई साम-उ:प्मा मुन्धुम दर्शनको निम्तो छ:

- ज्ञानको रूपमा मन्त्र सुन्न।
- अन्तर्दृष्टिको विधिका रूपमा अनुष्ठानलाई सम्मान गर्न।
- उपचारलाई समाधान होइन, फिर्ता फर्कनुका रूपमा अँगाल्न—सम्पूर्णतामा, अपनत्वमा र सन्तुलनमा।

यो दर्शन केवल एक मोडेल होइन, एक आन्दोलन बनोस्।

अन्तिम प्रतिबिम्ब

यस पुस्तकको यात्रा त्यो यात्रासँग पनि जोडिएको छ, जुन धेरैले बिर्सिसकेका कुरातर्फ फर्कने यात्रा हो। यसभित्रका ज्ञान गाउन सकिन्छ, उपचार सामूहिक रूपमा हुन सक्छ, र आत्मा महत्त्वपूर्ण छ। साम-उ:प्मा केवल दर्शन होइन—यो जीवनयापनको तरिका हो। जीवन जिउने एक कला हो।

हाम्रो साझा सन्देश यति नै हो: आत्मालाई सम्झिँदा, हामी मानवता पुनःप्राप्त गर्न सक्छौँ।

सन्दर्भसूची

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Banerjee, N. R. (1955). *History of Nepal.* University of Calcutta.

Chemjong, I. S. (2003). *Kirat Mundhum: Kiratko Veda*. Lalitpur: Kirat Yakthung Chumlung.

Descartes, R. (1996). *Meditations on first philosophy* (J. Cottingham, Trans.). Cambridge University Press. (Original work published 1641)

Gone, J. P. (2013). Redressing First Nations historical trauma: Theorizing mechanisms for indigenous culture as mental health treatment. *Transcultural Psychiatry*, 50(5), 683–706. https://doi.org/10.1177/1363461513487669

Gonzales, M. A. (2010). Ayllu: An Indigenous concept of community and its contemporary significance. *Indigenous Knowledge Systems Journal*, 4(1), 45–58.

Kimmerer, R. W. (2013). *Braiding sweetgrass: Indigenous wisdom, scientific knowledge, and the teachings of plants*. Milkweed Editions.

Kirmayer, L. J., Dandeneau, S., Marshall, E., Phillips, M. K., & Williamson, K. J. (2014). Rethinking resilience from indigenous perspectives. *The Canadian Journal of Psychiatry,* 56(2), 84–91. https://doi.org/10.1177/070674371105600203

Kohrt, B. A., & Harper, I. (2008). Navigating diagnoses: Understanding mind–body relations, mental health, and stigma in Nepal. *Culture, Medicine and Psychiatry,* 32(4), 462–491. https://doi.org/10.1007/s11013-008-9103-z

Kovach, M. (2009). *Indigenous methodologies: Characteristics, conversations, and contexts*. University of Toronto Press.

Krippner, S. (2002). Cross-cultural perspectives on dissociation. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 26(2), 203–235.

Kumar, D. (Ed.). (2003). The Cultural Heritage of Nepal. *CNAS Journal*, Tribhuvan University.

Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.

Mbiti, J. S. (1990). *African religions and philosophy* (2nd ed.). Heinemann.

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. Routledge & Kegan Paul.

Metz, T. (2011). Ubuntu as a moral theory and human rights in South Africa. *African Human Rights Law Journal*, 11(2), 532–559.

Mignolo, W. D. (2011). *The darker side of Western modernity: Global futures, decolonial options.* Duke University Press.

Mignolo, W. D., & Walsh, C. E. (2018). *On decoloniality: Concepts, analytics, praxis*. Duke University Press.

Regmi, D.R. (1969). *Ancient Nepal.* Calcutta: Firma KLM.

Sagant, P. (1996). *The dozing shaman: The Limbus of eastern Nepal*. Oxford University Press.

Sharma, B. B. (1989). *Kirat History and Culture.* Kirat Academy, Dharan, Nepal.

Smith, L. T. (2012). *Decolonizing methodologies: Research and indigenous peoples* (2nd ed.). Zed Books.

Subba, N. R. (2025). *The Sām-Ūpmā Mundhum philosophy: An indigenous framework for mental well-being and decolonial thought* (Preprint). Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.15253656

Subba, T. B. (1999). *Politics of culture: A study of three Kirata communities in the eastern Himalayas*. Orient Longman.

Vaidya, T. R. (1993). The Role of Kiratas in the History of Nepal. *CNAS Journal*, Tribhuvan University.

van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Verywell Health. (2021). *What is cognitive behavioral therapy (CBT)?*
https://www.verywellhealth.com/

Walsh, C. E. (2018). Interculturality and decoloniality: Exploring resistance and transformation in education. In W. D. Mignolo & C. E. Walsh, *On decoloniality: Concepts, analytics, praxis* (pp. 57–98). Duke University Press.

Watkins, M., & Shulman, H. (2008). *Toward psychologies of liberation*. Palgrave Macmillan.

Wilson, S. (2008). *Research is ceremony: Indigenous research methods*. Fernwood Publishing.

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th ed.). https://icd.who.int/en

परिशिष्ठ

सातो बोलाउने फेदाङ्बा गीत

(ताप्लेजुङको वनपाखाबाट हराएको बालकको आत्मा बोलाउँदै)

हेऽऽ... सुन!
सुन तिमी, हराएको सानो साँझ,
साँझे जंगल कटाउँदै
गोरेटोमा ओभिएको आत्मा!
पर्ख, छोरा!
म तेरो स्याहाम्बा फेदाङ्बा,
झरनाजस्तै बग्दै आएको छु
धूप र फेदाङ्गो फूल लिएर।

[पहिलो मन्त्र-धुन]
हेर...!
तोङ लङ येम्बा लुङ्ना
साम ओप्मा लुङ्ना...
जाँदाको बटारमा हरायौ
फर्क न स्यावाला... फर्क!
माथि हेरेको घामको साक्षीमा
सपना देखाउने आत्मा फर्क!

[दोश्रो मन्त्र]
हे सातो!
भालुको पदचाप छैन त्यो बाटोमा,
तर डरायौ रे!

हावा बगेको आवाजमा
आफ्नो नाम हरायौ रे!

[गीतको भाकामा]
फर्क फर्क न बालक सातो,
फेदाङ्बाको भ्यालुंग ल्याउँछु म।
तिमीलाई चिन्ने डाँफे चरी,
खोलाको आवाज लिएर बोलाउँछु म।

काँडे भुइँमा तिम्रो पाइलो छ,
रुँदै गरेको बोट जस्तरी छु,
हे आत्मा!
अब फर्क...
तिम्रो आमा कछली चुलोमा
तिमीलाई सम्झेर अन्न चलाउँछिन्।

[समापन मन्त्र]
हे... हे... साम साम साम ओप्मा!
स्यामा स्यामा!
फिर्ता गर बालकको सास —
ताप्लेजुङको ओझेलबाट
सङ्गम झरनासम्म ल्याऊ!
सातो फर्क...
सातो फर्क...
हेऽऽ हेऽऽ स्याम्बा साम!

यस गीतमा प्रयोग गरिएका शब्दहरू जस्तै “साम ओप्मा”, “तोङ लङ येम्बा”, आदिले किराती मन्त्रात्मक लय दिन्छन् जसले वास्तविक संस्कारको भाव सिर्जना गर्छ।



Author's Background and Works

Dr. Nawa Raj Subba is a researcher, writer, and thinker moving across disciplinary and cultural boundaries. With a doctorate, he was trained in a rigorous academic environment, but my broader intellectual journey is fueled by an abiding interest in the human condition.

His research focuses on the oral traditions of the Kirat Limbu peoples—particularly the Tungdunge Mundhum—and their intersections with contemporary issues of the time, which include mental health, cultural identity, and social transformation. His work tries to create dialogue by bringing a more subtle and sustained observation of the world, something that has been overlooked, and by reframing it in light of modern frameworks so multiple frames for understandings of well-being and knowledge become possible.

As a writer, he is not only grappling with empirical research but also philosophical reflection, narrative, and cultural analysis. His work addresses scholarly and public audiences and aims to raise questions, prompt reflection, and contribute to conversations about justice, meaning, and human life.

A thinker is an identity that resonates with a lifelong inquiry and synthesis between disciplines of knowledge as well as rendering ideas that stir waters beyond just academic stagnation in an ever-changing global context. He appreciate the importance of critical engagement, having ethical responsibility, and integrated understanding of pluralistic worldviews to face the intricacies of our reality.

His works on Literature, music, and Social Science:

Anthologies of Poems

1. *Jiwan Mero Sabdakoshma,* Anthologu of Poems (2063)
2. *Bich Batoma Byujhera,* Anthologu of Poems (2065)
3. *Yatra Adha Satabdiko,* Anthologu of Poems (2068)
4. *Chitkar* (2069) - Short Poems
5. Life in My Dictionary, Anthologu of Poems (2020)
6. *Jokhanama Vartaman,* Anthologu of Poems (2078)
7. Self-Reflection at the Moment, Anthologu of Poems (2022)
8. *Akash Ra Atma Bichko Samvad,* Khandakavya (2082)
9. Dialogue Between the Sky and the Self, Epic Poem (2025)

Collections of Lyrics

1. *Sahidlai Salam,* Anthologu of Lyrics (2058)
2. *Man Ra Mato,* Anthologu of Lyrics (2073)

Essays

1. *Manko Majheri,* Essays Collection (2064)
2. *Samayako Swad,* Essays Collection (2070)
3. The Mind Canvas, Essays Collection (2021)
4. *Sikkaka Dubai Pata,* Essays Collection (2079)
5. Both Sides of Coins, Essays Collection (2022)

Discography *(Nepali Music Audio/Video Albums)*

1. *Deshko Maya,* Collection of Patriotic songs, 2010
2. *Hami Pahile Nepali*, Collection of Patriotic songs, 2013
3. *Lukeko Rahar*, Collection of Ghazal Album Audio, 2011
4. *Amulya Jiwan,* Collection of Modern songs, 2012
5. *Bahaar Sanga,* Collection of Modern songs, 2016
6. *Himalaima Hiun*, Collection of Folk Songs, 2014

Video Albums *'Pratibimba'* Series-1 to 4.

History and Culture:

1. Tungdunge Mundhum Samiksya (2076)

2. Tungdunge Mundhum Review (2020)

3. Kirat Limbu Sanskriti Manavsastriya Bivechana (2077, 2080)

4. Kirat Limbu Culture, Anthropological Investigation (2023)

5. Tungdunge Mundhum: Kirat Akhyan, Ek Adhyayan (2080)

6. Phyang Samba Bamsawali (2081)

7. The Genealogy of Phyang Samba (2024)

8. The History of the Sen Dynasty of Nepal, 2025

9. Nepalma Sen Jatiko Itihas, 2081

10. Shiva Beyond Borders: The Cross-Cultural Evolution of Proto-Shaivism (2025)

11. Shiva Sima Bhanda Para: Proto-Shaivabadko Viswavyapi Yatra (2082)

Summary of Research Publications

Explorations in Cultural and Linguistic Studies

- Kirat and Limbu Cultural Narratives (GJRHCS, 2022)
- Analyzes the relevance of traditional Kirat-Limbu beliefs in modern cultural identity.

Language Evolution in Nepal (GJRHCS, 2022)

- Critically examines how language shaped ethnic and national identities in Nepal.
- Kirat Ancestry and the Subba Surname (IARJHSS, 2021)
- Explores the sociocultural origin of the 'Subba' title in the Kirat context.
- Complex Identities of Kirat, Rai, and Limbu (IARJHSS, 2021)
- Investigates overlapping and diverging identity frameworks among these groups.

Mythological and Historical Linkages

- Homonyms Bridging Limbu and Dhimal (IARJHSS, 2021)

- Linguistic study of cultural parallels using shared mythical figures like Tungdunge and Dhangdhange.
- Kirat Mythology and Hindu Scriptures (JGLTEP, 2019)
- Connects Lepmuhang Mundhum with Hindu mythology, especially Matsya Purana.
- Sen and Samba Dynasties through Mundhum (IARJHSS, 2022)
- Interprets Kirat oral traditions to trace the historical presence of Sen and Samba clans.

Modern Linguistic Innovations in Kirat Studies

- Evolution of Kirat Languages (IJISRT, 2024)
- Tracks linguistic change from ancient dialects to contemporary usage.
- Kirat Identity Across Time and Space (JETIR, 2023)
- Explores shifts in Kirat ethnic identity through diaspora and historical transition.

Mental Health and Psychology Research

- Mental Health Services and Suicide Prevention in Nepal (Zenodo)
- A narrative review of mental health challenges, policy gaps, and culturally-rooted interventions.
  - [DOI: 10.5281/zenodo.15009292] (https://doi.org/10.5281/zenodo.15009292)